FITNESS 3

Entrenamiento de las diferentes cualidades fisicas diseñado para deportistas que quieren mantener un estado de forma óptimo. Ideal para personas que acostumbran a realizar clases dirigidas.



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

MOVILIDAD CON SILLA



BANDAS ELÁSTICAS





FULL BODY



PLANCHAS ABDOMINALES



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



GOMAS





ESCALÓN/STEP SILLA

RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en un espacio lo más amplio posible. Reduce rango de movimiento, o incluso no hagas un ejercicio, si sientes dolor. En algunos ejercicios puedes modificar la realización según el nivel. Hidrátate bien y ventila bien la habitación donde practicas actividad física. Intenta fijarte en una buena ejecución de la técnica.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de deportes@usj.es



#USJENTRENA #ESTONOPARA











