TEAM SPORT 1

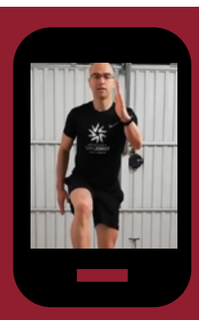
Entrenamiento de las diferentes cualidades fisicas diseñado para deportistas de equipo que tienen como objetivo mantener la forma regular para retomar la competición en las mejores condiciones posibles.

PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

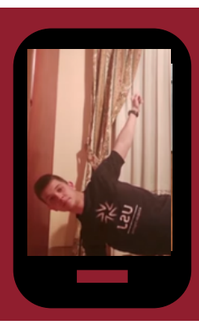
1 MOVILIDAD ARTICULAR

2 FUERZA Y RESISTENCIA

3 GLÚTEOS Y PIERNAS



4 CIRCUITO F/R



5 CORE

MATERIAL NECESARIO

TOALLA

GARRAFA

ESCALÓN/STEP

RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en un espacio lo más amplio posible. Reduce rango de movimiento, o incluso no hagas un ejercicio, si sientes dolor.
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**

USJ ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA

@DEPORTESUSJ SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ

USJ Actividades Deportivas