

TEAM SPORT 2

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

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

MÁX



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1

MOVILIDAD Y TONIFICACIÓN



2

BANDAS ELÁSTICAS



3

TREN INFERIOR



4

FUERZA-CARDIO



5

CORE



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



GOMA



PALO ESCOBA



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