

13ª SEMANA DE EJERCICIOS

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BAILE ACTIVO PENÉLOPE https://youtu.be/qNkvivwi1e8	VOLEY LETI https://youtu.be/KRLRtK4ZzxA	PREDEPORTE SOLE https://youtu.be/BD9gWSaXhfA	TÉCNICA DE CARRERA GUILLE https://youtu.be/l2pL3iZR2Ok	TENIS TOÑO https://youtu.be/G9WbRXSyFLM
G. RÍTMICA ANA https://youtu.be/Eq8urwiNwMA	G. RÍTMICA BLANCA https://youtu.be/46P_s0Bfrk	G. RÍTMICA ANA https://youtu.be/U9LwlnVdkYI		

RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA Mª JESÚS https://drive.google.com/open?id=15KkGDHVv6m9VwPAfnxCldFow6bHsCEqy	TENIS DIEGO https://youtu.be/RJAUkcdMNjc	A.F.A. MIGUEL ANGEL https://youtu.be/3L6lPr2MQOU	TENIS TOÑO https://youtu.be/G9WbRXSyFLM	E.F. MAYORES MIGUEL ANGEL https://youtu.be/Eplzs9qGz_4
TONIFICACIÓN BRAZOS ASUN https://youtu.be/NPjvNaxSZal	FITNESS PENÉLOPE https://youtu.be/EL01ZRUMCzU	CONDICIÓN FÍSICA GLORIA https://youtu.be/wENDt5O0DXU	TONIFICACIÓN ABDUCTORES ASUN https://youtu.be/ejntAZiE3E8	MANTENIMIENTO SOLE https://youtu.be/eXla_EpXDhI
WORKOUT BORJA https://youtu.be/ZZ2F9Ne2InU	PILATES SILVIA https://youtu.be/Uv_v75F-0uk	AERODANCE CARDIO GLORIA https://youtu.be/N6iNQyH8lg4	ABDOMINALES BORJA https://youtu.be/mO67liZFpfc	AEROBIC SILVIA https://youtu.be/vVGtNE3Pyys

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

INSTRUCCIONES

Hola a tod@s!

Una semana más aquí estamos, lo más cerca que podemos. Esperamos que sigáis bien de salud. Tenemos ganas de volver a veros.

Y desde el Polideportivo de Torrelodones, seguimos aportando nuestra ayuda con estas rutinas nuevas de ejercicios, seguimos siendo nosotros los que ponemos nuestra cara y ejercicios de la mejor forma que sabemos y podemos, dadas las circunstancias de confinamiento. Con ello seguimos intentando que las rutinas sean más personales y os sintáis acompañados por nosotros durante todo el ejercicio, para que los días sean un poco más llevaderos y la vuelta a la rutina sea menos dura.

Lo más importante es que **no nos tenéis presentes para dirigiros personalmente ni corregiros**, por lo que os pedimos que no queráis hacer más de lo que os deje vuestro cuerpo, lo único que podéis conseguir es una lesión en vez de vuestro bienestar.

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

Deseamos que os sea de gran utilidad y una pequeña ayuda a vuestro día a día.

#CuídateCuídanos

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.