15ª SEMANA DE EJERCICIOS

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BAILE ACTIVO PENÉLOPE https://youtu.be/9MFoeVzhfr8	TENIS DIEGO https://youtu.be/nzhnrEMaScY	PREDEPORTE SOLE https://youtu.be/WaA4BJZ8VIc	VOLEY LETI https://youtu.be/VDdOi_X_KrE	TÉCNICA DE CARRERA GUILLE https://youtu.be/GFaBF6i8EF8

RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	ESTIRAMIENTOS GLORIA https://youtu.be/It_3rwjLuu0	FITNESS PENÉLOPE https://youtu.be/qGju8e9Zaug	TENIS DIEGO https://youtu.be/nzhnrEMaScY	TRX MIGUEL ANGEL **https://youtu.be/wa4Ybhq8uBI**
ABDOMINALES DE PIE ASUN https://youtu.be/hGav9z489-8	ESTABILIZADORES+TONIFICACION GLORIA **https://youtu.be/t-n-rTELWO8**	ABDOMINALES BORJA **https://youtu.be/Q55sBwU4_TI**	MANTENIMIENTO SOLE https://youtu.be/tDE9H0MesCE	ADUCTORES SILVIA https://youtu.be/QXQiRBWF5m8
PILATES SILVIA https://youtu.be/HrjililYAbE		TOTAL WORKOUT ASUN https://youtu.be/dHG-0C1YQUY		WORKOUT BORJA https://youtu.be/HWKrmUVVnDI

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

#SePrudente

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.