# 3ª SEMANA DE EJERCICIOS

| RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| **BAILE ACTIVO**<br>**PENÉLOPE**<br>https://youtu.be/gciGMDTKPeI | **ENTRENAMIENTO**<br>**LETI**<br>https://youtu.be/BZh1Jd9U2JM | **PREDEPORTE**<br>**SOLE**<br>https://youtu.be/qjNMRiyH9P4 | **G. RÍTMICA**<br>**BLANCA**<br>https://youtu.be/KvBoMT7SZ_g | **TÉCNICA DE CARRERA**<br>**GUILLE**<br>https://youtu.be/bFwNYTFRiq0 |
| **G. RÍTMICA**<br>**ANA**<br>https://youtu.be/r9bBlaBfLgM | | **G. RÍTMICA**<br>**ANA**<br>https://youtu.be/URWXSsR8y18 | | **COORDINACIÓN TENIS**<br>**TOÑO**<br>https://youtu.be/mSZW7CfSxsw |

| RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| **WORKOUT**<br>**SOLE**<br>https://youtu.be/9mNLDGt4sO4 | **TENIS**<br>**DIEGO**<br>**https://youtu.be/shv2-mvE-ZU** | **WORKOUT**<br>**BORJA**<br>**https://youtu.be/SpvnvaPwcUo** | **MANTENIMIENTO**<br>**LETI**<br>**https://youtu.be/tvv9tDHZTbw** | **TENIS**<br>**DIEGO**<br>**https://youtu.be/-GFXxGyHWME** |
| **VIENTRE PLANO**<br>**ASUN**<br>**https://youtu.be/mNVjDFiYx2I** | **CROSS-TABATA**<br>**JOSE VEGA**<br>**https://youtu.be/Pa6ym_zSRDY** | **PILATES SUELO**<br>**ASUN**<br>**https://youtu.be/j0Ayv5z3js4** | **ABDOMINALES**<br>**BORJA**<br>**https://youtu.be/mO67IiZFpfc** | **YOGA**<br>**Mª JESÚS**<br>**https://drive.google.com/file/d/1viOPdJI7MnELiJy2S-gl1tW6LVeC7ByF/view?usp=sharing** |
| **AERODANCE**<br>**PENÉLOPE**<br>https://youtu.be/0O5o4NO6VOA | **GAP**<br>**ASUN**<br>https://youtu.be/LtUxJHTVTys | **CONDICIÓN FÍSICA**<br>**GLORIA**<br>https://youtu.be/h-tvhFD2Sxw | **COORDINACIÓN TENIS**<br>**TOÑO**<br>https://youtu.be/mSZW7CfSxsw | **A.F.A. Y E.F. MAYORES TRX**<br>**MIGUEL ANGEL**<br>https://youtu.be/H7GEbXt7kPM |

TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.

INSTRUCCIONES

Hola a tod@s!

Esperamos que sigáis bien de salud, bueno, ahora mucho mejor después de seguir nuestras rutinas.

Desde el Polideportivo de Torrelodones, seguimos aportando nuestra ayuda con unas 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, que os sintáis acompañados por nosotros durante todo el ejercicio y os sea lo más agradable posible, 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.

#QUÉDATEENCASA

#NosotrosNosQuedamosEnCasa

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.