9^A SEMANA DE EJERCIOS

RUTINA DEPORTIVA INFANTIL SMD TORRELODONES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TENIS	VOLEY	PREDEPORTE	BAILE ACTIVO	TÉCNICA DE CARRERA
TOÑO	LETI	SOLE	PENÉLOPE	GUILLE
https://youtu.be/neDd6f96QCc	https://youtu.be/93wZl7j2hBQ	https://youtu.be/LJIDOOaMz1U	https://youtu.be/0L-TmITLqcU	https://youtu.be/V0kEgHsMBf0
G. RÍTMICA	G. RÍTMICA	G. RÍTMICA		
ANA	BLANCA	ANA		
https://youtu.be/licBWwHyiuo	https://youtu.be/qdorj_BsvWw	https://youtu.be/U9LwlnVdkYI		
RUTINA DEPORTIVA ADULTOS SMD TORRELODONES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
YOGA	TENIS	MANTENIMIENTO	TENIS	TONIFICACIÓN
Mª JESÚS	DIEGO	LETI	TOÑO	MIGUEL ANGEL
https://drive.google.com/open?id=14-	https://youtu.be/iX4I4e17IUA	https://youtu.be/hpgQI0M-pJA	https://youtu.be/neDd6f96QCc	https://youtu.be/TXXPiybcjsl
jcHFCl3HEefCR4c9p4RKZLITUuCQ61				
ABDOMINALES	MANTENIMIENTO	PILATES	CONDICIÓN FÍSICA	FITNESS
ASUN	SOLE	SILVIA	GLORIA	PENÉLOPE
https://youtu.be/hTJFrnH1mrA	https://youtu.be/8VIie0R8uh4	https://youtu.be/-r-OAw-954I	https://youtu.be/FjpbFkRRHz4	https://youtu.be/rndzdWZBZTY
WORKOUT	CARDIO	CROSSFIT	AERODANCE	ABDOMINALES
BORJA	ASUN	JOSE	GLORIA	BORJA
https://youtu.be/ YxBH ocbU0	https://youtu.be/uaooRjBIAO4	https://youtu.be/YcXpirATOEM	1.https://youtu.be/vHGCZQuno88	https://youtu.be/6yPwPMkRFu4
			2.https://youtu.be/0NdCjwakzqQ	

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.

#QUÉDATEENCASA

#NosotrosNosQuedamosEnCasa

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.