

# RUTINA DE EJERCICIOS COVI-19

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>WORKOUT</b></p> <p>NIVEL 1 (7 min)  <a href="https://youtu.be/o_IAMkfZunQ">https://youtu.be/o_IAMkfZunQ</a></p> <p>NIVEL 2 (25 min)  <a href="https://youtu.be/iOu2HhVc-diE">https://youtu.be/iOu2HhVc-diE</a></p>	<p><b>PILATES</b></p> <p>NIVEL 1 (20 min)  <a href="https://youtu.be/meFqtx5H7NO">https://youtu.be/meFqtx5H7NO</a></p> <p>NIVEL 2 (43 min)  <a href="https://youtu.be/mMWdMyI-NrhI">https://youtu.be/mMWdMyI-NrhI</a></p>	<p><b>ABDOMEN</b></p> <p>NIVEL 1 (11 min)  <a href="https://youtu.be/Bv00SMbuOJY">https://youtu.be/Bv00SMbuOJY</a></p> <p>NIVEL 2 (6 min)  <a href="https://youtu.be/i6ID5Kn1vVA">https://youtu.be/i6ID5Kn1vVA</a></p>	<p><b>KICKBOXING</b></p> <p>NIVEL 1 (47 min)  <a href="https://youtu.be/6EYCIIm1-Jkl">https://youtu.be/6EYCIIm1-Jkl</a></p> <p>NIVEL 2 (21 min)  <a href="https://youtu.be/mCk8fv-o4es">https://youtu.be/mCk8fv-o4es</a></p>	<p><b>VIENTRE PLANO</b></p> <p>NIVEL 1 (19 min)  <a href="https://youtu.be/eYHuq5s--Lk">https://youtu.be/eYHuq5s--Lk</a></p> <p>NIVEL 2 (9 min)  <a href="https://youtu.be/mmq5zZfmlws">https://youtu.be/mmq5zZfmlws</a></p>
<p><b>PILATES</b></p> <p>NIVEL 1 (10 min)  <a href="https://youtu.be/NtT1P6tu8yY">https://youtu.be/NtT1P6tu8yY</a></p> <p>NIVEL 2 (49 min)  <a href="https://youtu.be/0S7xWexc_oE">https://youtu.be/0S7xWexc_oE</a></p>	<p><b>ABDOMEN</b></p> <p>NIVEL 1 (13 min)  <a href="https://youtu.be/JL_9NxQbpeE">https://youtu.be/JL_9NxQbpeE</a></p> <p>NIVEL 2 (10 min)  <a href="https://youtu.be/fdxaTig8eFs">https://youtu.be/fdxaTig8eFs</a></p>	<p><b>CARDIO</b></p> <p>NIVEL 1 (10 min)  <a href="https://youtu.be/wPZb6QYyXaw">https://youtu.be/wPZb6QYyXaw</a></p> <p>NIVEL 2 (48 min)  <a href="https://youtu.be/JxjgGxzGcyE">https://youtu.be/JxjgGxzGcyE</a></p>	<p><b>VIENTRE PLANO</b></p> <p>NIVEL 1 (11 min)  <a href="https://youtu.be/CzDYDMJ8o_k">https://youtu.be/CzDYDMJ8o_k</a></p> <p>NIVEL 2 (8 min)  <a href="https://youtu.be/Qy4veWr0Cq8">https://youtu.be/Qy4veWr0Cq8</a></p>	<p><b>WORKOUT</b></p> <p>NIVEL 1 (14 min)  <a href="https://youtu.be/lfTKRvXw92A">https://youtu.be/lfTKRvXw92A</a></p> <p>NIVEL 2 (45 min)  <a href="https://youtu.be/IHEKJfnEAIk">https://youtu.be/IHEKJfnEAIk</a></p>
<p><b>PILATES</b></p> <p>NIVEL 1 (10 min)  <a href="https://youtu.be/YcvyXyZGJbc">https://youtu.be/YcvyXyZGJbc</a></p> <p>NIVEL 2 (29 min)  <a href="https://youtu.be/dvHQxRlv3-l">https://youtu.be/dvHQxRlv3-l</a></p>	<p><b>WORKOUT</b></p> <p>NIVEL 1 (35 min)  <a href="https://youtu.be/s91JjgFzmk8">https://youtu.be/s91JjgFzmk8</a></p> <p>NIVEL 2 (10 min)  <a href="https://youtu.be/nF0uWCiKs30">https://youtu.be/nF0uWCiKs30</a></p>	<p><b>ABDOMEN</b></p> <p>NIVEL 1 (8 min)  <a href="https://youtu.be/3AZwoTLqCoE">https://youtu.be/3AZwoTLqCoE</a></p> <p>NIVEL 2 (8 min)  <a href="https://youtu.be/ayV1QIGgggw">https://youtu.be/ayV1QIGgggw</a></p>	<p><b>PILATES</b></p> <p>NIVEL 1 (8 min)  <a href="https://youtu.be/IWzzXdOBgNk">https://youtu.be/IWzzXdOBgNk</a></p> <p>NIVEL 2 (13 min)  <a href="https://youtu.be/LsAfcwmz8M4">https://youtu.be/LsAfcwmz8M4</a></p>	<p><b>GAP</b></p> <p>NIVEL 1 (13 min)  <a href="https://youtu.be/Gg-Rx3iuYbA">https://youtu.be/Gg-Rx3iuYbA</a></p> <p>NIVEL 2 (45 min)  <a href="https://youtu.be/SpEM2qVxgz4">https://youtu.be/SpEM2qVxgz4</a></p>

**TU CUERPO ES TU MEJOR ENTRENADOR PERSONAL. ESCÚCHALO.**

# RUTINA DE EJERCICIOS COVI-19

## INSTRUCCIONES

Hola a tod@s!

Esperamos que estéis bien de salud y llevando lo mejor posible este confinamiento que nos ha tocado vivir.

Desde el Polideportivo de Torrelodones, os dejamos unas rutinas variadas de ejercicios, para que los días sean un poco más llevaderos y la vuelta a la rutina sea menos dura. No son personales, el montaje de videos nos retrasaría mucho.

Lo más importante es que **no nos tenéis delante 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.**

Como habréis observado hay dos niveles de trabajo, siendo el nivel 1 más suave y el nivel 2 más intenso. Sugerencia, los que no estéis muy seguros, podéis empezar con el nivel 1 y avanzar, hasta donde se pueda, en el nivel 2.

Los colores no son para que quede más vistoso, simulan un semáforo, os ayuda a saber si la rutina es **menos aeróbica, verde**, o **más aeróbica, roja**.

También hemos indicado la duración de cada rutina, así podéis organizar vuestro ejercicio en función del tiempo que le podáis dedicar cada día.

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

Nos vemos pronto!

Equipo deportivo polideportivo Torrelodones.