

“ YO ME MUEVO EN CASA”

“La vida es como andar en bicicleta,
para conservar el equilibrio
hay que mantenerse en movimiento”

Albert Einstein.

Pasan los días y va pesando no salir, pero tranquilos, hasta encerrados hay oportunidad de hacer cosas y aprender.

Es **importante** destacar que las actividades que se proponen son **OBLIGATORIAS** de realizar y entregar en las fechas indicadas.

Os propongo actividades y rutinas varias para mantener y mejorar vuestra condición física.

Debeis de escoger una **rutina diaria** según lo que queráis trabajar (Cardio, abdominales, dance, relajación...) no importa cual, **lo importante es mantenernos en movimiento**.

Os sugiero que me enviéis al correo indicado anteriormente cómo os ha ido, si habéis sido capaces de acabar la rutina... Si en algún momento queréis que os recomiende de forma particular tipo de actividades comunicármelo, estaré encantada de hacerlo.

En cada página de youtube encontraréis rutinas según niveles de condición física, elegir aquella que mejor os vaya a vosotros e ir progresando poco a poco. Hay algunas muy “cañeras” para los/as más avanzados

Buscar rutinas de entre 30-45min.

Si encontráis y hacéis alguna rutina que os haya gustado mandármela para poder compartirla con el resto de compañeros.

SESIONES Y RUTINAS PROPUESTAS

- **JUST DANCE**

- **BODY COMBAT (les mills—invencible)**

-**TAPOUT XT** aquí podréis encontrar sesiones bastante interesantes con un nivel medio / alto de: **YOGA, FORTALECIMIENTO PLYO, ABDOMINALES, GLUTEOS/BICEPS...**

- **HIIT EN FAMILIA**

-**YOGA/PILATES**

- Rutinas con **SERGIO PEINADO**

- **GYMVIRTUAL**

- **FULL BODY** en casa sin material.

- Para los que tengáis bicicleta de spinning: **GLOBAL CYCLING NETWORK**, **BESTcycling**.

Os propongo un RETO: ¿Quién de vosotros es capaz de empezar y terminar esta sesión?

Buscar en youtube:

WORK OUT//LIKENINA// 30" LES MILLS GRIT (cardio workout)