



El ejercicio te cuida

¡ AHORA DESDE CASA !



PROGRAMACIÓN SEMANAL

“No cuentes los días, haz que los días cuenten”

Semana del 15 al 21 de junio de 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sesión en directo. Coordinación y capacidad aeróbica (calcetín) 12:00	Sesión en directo. Control Postural. Movilidad (silla y pared) 12:00	Sesión en directo. Fortalecimiento General (goma) 12:00	Sesión en directo. Trabajo aeróbico y coordinación 12:00	Sesión en directo. Método Tabata. Fuerza y movilidad (material de playa) 12:00	Video-Consejo sobre Hábitos Saludables	Descanso. Planificación siguiente semana
Sesión GAP (Gluteos-abdominales -piernas) 18:00	Sesión Fragilidad Equilibrio dinámico y estático 18:00	Sesión Fuerza Taichi kung, fuerza, flexibilidad y relajación 18:00	Sesión Fragilidad Coordinación (rollo papel) 18:00	Sesión Capacidad Aeróbica y coordinación 18:00		

