PARA ESTOS DÍAS DE QUEDARSE EN CASA POR/PARA EL BIEN DE TOD@S

DADA LA SITUACIÓN EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS, VAMOS A REALIZAR TAREAS QUE NOS SIRVAN, TANTO PARA TRABAJAR LA ASIGNATURA, COMO PARA LLEVAR ESTOS DÍAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.

LA TAREA CONSISTE EN REALIZAR CADA UNO DE VOSOTROS, UNA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 20-25 MINUTOS DIARIOS, CON SU CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA (PARA CADA SEMANA)

UNA VEZ QUE LA HAYÁIS ESCOGIDO Y ELABORADO, VAIS A HACER UNA VÍDEO LLAMADA DE WHATSAPP, DE MÁXIMO 4 PERSONAS (ES LO MÁXIMO QUE SE PUEDE CON ESTA APLICACIÓN) Y LA IDEA ES QUE, COMO TENEMOS DOS DÍAS A LA SEMANA, LO QUE VAIS A HACER SERÁN, CUATRO DÍAS DE ENTRENAMIENTO (25 MINUTOS), YA QUE SUSTITUYEN A LA MITAD DE UNA SESIÓN DE EF.

VAIS A SER LOS ENTRENEADORES DE VUESTROS COMPAÑEROS, POR UN DÍA. YA QUE CADA DÍA DIRIGIRÁ UNO EL ENTRENAMIENTO O LA SESIÓN… ¡¡ES MUY DIVETIDO, YA LO VEREIS!!

CADA UNO REALIZARÁ LA ACTIVIDAD ACORDE A SUS POSIBILIDADES. SI ALGUIEN ESTÁ LESIONAD@ PUEDE HACER UNA SESIÓN DE RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN, TIPO:

-"EL MÉTODO DE WIM HOF":

- (EXPLICACIÓN) https://youtu.be/p5OFO5OZoTk
- (RESPIRACIÓN GUIADA) https://youtu.be/tybOi4hjZFQ

- YOGA https://youtu.be/Skg1audn6Kg https://www.youtube.com/watch?v=ZHoBb46XAHA

-MEDITACIÓN https://youtu.be/tCzK-D1TOqk O MÚSICA CON IMAGENES PARA CREAR TU "PELÍCULA MENTAL" https://youtu.be/gxxqdrrpgZc MINDMOVIES: https://youtu.be/6-eqQQV5oT4

TUS COMPIS, LO TENDRÁN EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR SUS ACTIVIDADES 😉 GRACIAS CHIC@S!

OS ADJUNTO DISTINTOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CASA, TIPO:

- TABATA https://youtu.be/QQkpHI9qv0A https://youtu.be/WY456YjaB3E https://youtu.be/Z4ziWoCuf5g
- FREELETICS https://youtu.be/tG0MqHSidH4
- HIIT WORKOUT https://youtu.be/s4J6lLm4i9E
- ANIMAL FLOW https://youtu.be/1LIyVTG5Ssc
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL https://youtu.be/diFjQVUL7wk
- ZUMBA https://youtu.be/MY_gyv3ZDLE https://youtu.be/mLiJy5Uh7As

EN APLICACIONES COMO INSTAGRAM, PINTEREST, FACEBOOK… HAY MILES DE SESIONES, COMO POR EJEMPLO:

http://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1421569994716586&id=483267271880201&scmts=scwspsdd&extid=jxNRZgl2PTmZdZY1

… ADEMÁS, EN INTERNET YA SABEIS QUE HAY MILES DE APLICACIONES EXCLUSIVAS, DE ENTRENAMIENTO, PARA ESTAR EN FORMA.

LA IDEA ES QUE CADA DÍA, HAGÁIS UNA CAPTURA DE PANTALLA (FOTO) DEL EQUIPO QUE FORMÁIS, ANTES Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.

¡SI OS DA VERGÜENZA SALIR EN LAS FOTOS O NO PODAIS POR OTROS MOTIVOS, DARLE A LA IMAGINACIÓN! PERO SE TIENE QUE SABER QUE SOIS VOSOTROS.

AL QUE LE TOQUE DAR LAS INDICACIONES DE SU RUTINA, DIRIGIRÁ LA SESIÓN, CONTARÁ LAS REPETICIONES, ANIMARÁ Y APUNTARÁ EL TIEMPO QUE HABÉIS ESTADO, LAS SENSACIONES QUE HABEIS TENIDO Y SI PROCEDE, LO QUE HA TRIUNFADO Y LO QUE CAMBIARÍAS.

SI ALGUIEN DE LA FAMILIA O AMIG@S QUIERE HACERLO, SERÁ BIENVENID@, YA QUE ES UN RATO DIVERTIDO Y TE PASAS MUCHAS RISAS HACIENDO EJERCICIO Y SOLTANDO ADRENALINA CON TUS COMPAÑER@S, FAMILIA Y/O AMIG@S.

SERÁ UN DIARIO INDIVIDUAL EN EL QUE APARECE:

ESCRITO:

- EL DÍA DE LA SEMANA Y LA HORA
- LAS SENSACIONES, QUÉ OS HA PARECIDO Y CAMBIOS QUE SE OS OCURRAN PARA QUE FUERA MEJOR, EN EL CASO DE QUE LO CREAIS CONVENIENTE

EN CAPTURA DE PANTALLA O FOTO, COMO ARCHIVO ADJUNTO

-LA RUTINA QUE HABEIS HECHO (TANTO SI LO SACAIS DE INTERNET, COMO DE LAS QUE OS HE MANDADO O DE ALGUNA APP QUE OS GUSTE)

- LAS FOTOS DEL "ANTES Y EL DESPUÉS" DE LA SESIÓN, DE CADA DÍA.

Y ESTO SÓLO, DE LOS DÍAS QUE OS TOQUE PERSONALEMENTE (UNA POR CADA SEMANA, YA QUE COMO SOIS CUATRO Y SON CUATRO DÍAS...) SI SOIS MENOS, ¡¡REPETÍS LAS SESIONES INTERCALADAS Y LISTO!! SI QUEREIS INCLUIR EN EL DIARIO LAS SESIONES DE VUESTROS COMPAÑER@S, ESTÁ PERFECTO PORQUE ASÍ TENEIS MÁS IDEAS RECAPITULADAS 😉

SED ORIGINALES ¡¡ES DIVERTIDO!! PODEIS DARLE UN TOQUE ESPECIAL ¡HAY QUE TOMARSE ESTO CON VALENTIA Y CON UNA SONRISA, PORQUE PODEMOS CON ESTO Y CON TODO!

¡¡¡VAMOS, EQUIPO!!!

**Los enlaces que os pongo, los tenéis que copiar y pegar en el buscador. Sorry!!

** TRUCOS: ¡Quedad a una hora siempre! Se convertirá en un hábito / Utiliza el ordenador para apoyarte y dirigir tu sesión y diles qué página / vídeo estás utilizando para que lo puedan poner en sus ordenadores y así lo vayan siguiendo ellos también. Además, así os podéis estar viendo a través de la videoconferencia, en el móvil.