

SESIÓN DE COORDINACIÓN

- Ejercicios que combina resistencia aeróbica y coordinación oculopédica.
- Pinta la escalera en el suelo con cinta de carrocero, cinta aislante, cinta americana o simplemente usa las baldosas.
- Haz entre 6 y 10 porciones (mínimo 4 si no tienes mucho sitio).
- En cada video, voy y vuelvo dos veces. Cada vez, es un ejercicio diferente o una variante. Si es el ejercicio es unilateral (voy con un pie por delante) realizar a la ida con un pie delante y a la vuelta con el otro (igual que lo realizo yo en le video)
- Realiza cada ejercicio unos 5 minutos aproximadamente (menos en el caso que te cuente relazarlo correctamente, tomate tu tiempo). Tomate pequeños descansos entre los ejercicios o cuando lo necesites, sobre todo si hay saltos.
- Hay ejercicios de alto impacto (con salto) y de bajo impacto (siempre un apoyo en el suelo). Para las de gimnasia de mantenimiento, si no queréis saltar, realizar el mismo ejercicio pero sin saltar.
- Adapta la intensidad a tu nivel, de coordinación y condición física. Si el ejercicio al principio no te sale muy bien empieza despacio y ves incrementando la velocidad. Si hace falta, tomate más tiempo del que te marco arriba.