

ACTIVIDADES Y EJERCICIOS FÍSICOS O DEPORTIVOS #YOMEQUEDOENCASA



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR DEPORTE?

Practicar deporte tiene numerosos beneficios sobre la salud física y mental. Respecto a esta última fomentará la aparición de ciertos neurotransmisores como la Dopamina y la Serotonina, también llamadas las hormonas de la Felicidad.

Funcionan como un antidepresivo, estimulando pensamientos y estados emocionales más positivos, aportando un mejor estado de bienestar.

En un momento en que nuestras actividades diarias se ven limitadas, en cuarentena, además ayudará a fortalecer nuestra rutina y mantenernos enérgicos.

No importa tu forma física, adapta el entrenamiento a ti, y poco a poco alcanzarás beneficios saludables.



Plan de entrenamiento

Calendario Marzo

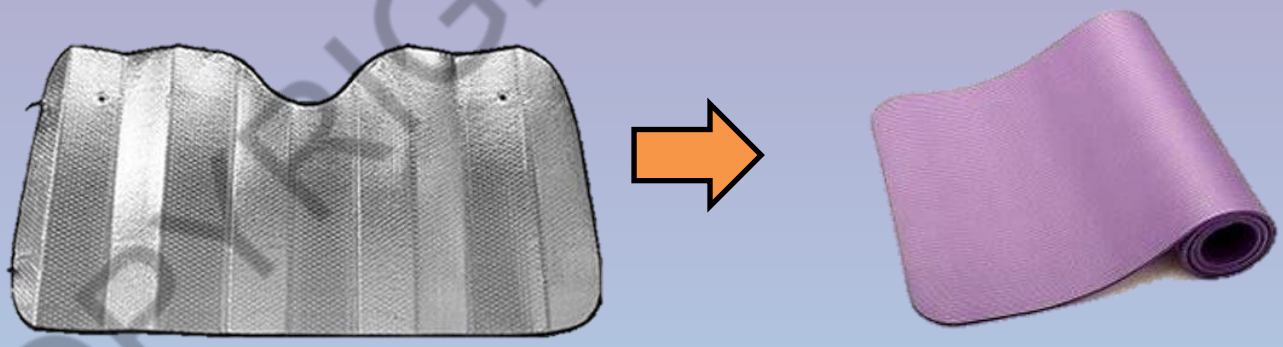
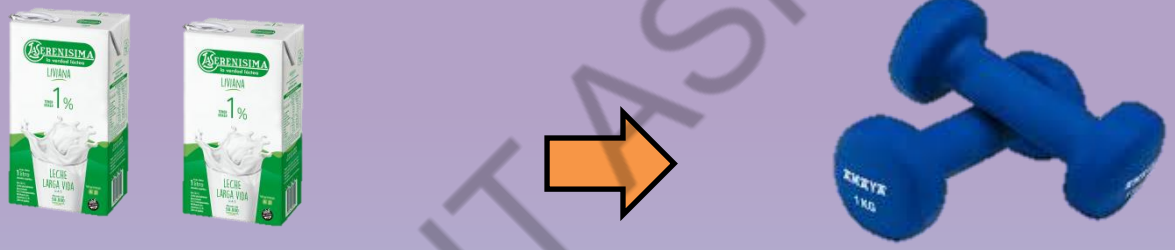
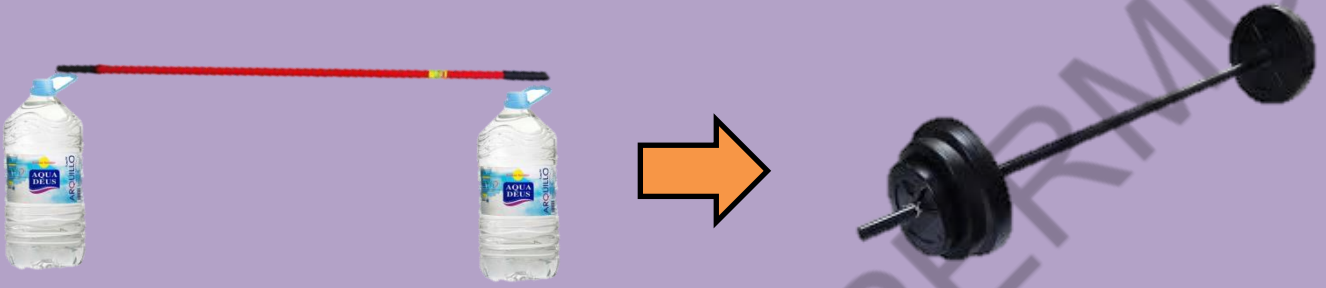
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 59 min	3 <u>GAP (Glúteos, ABS y Piernas)</u> 60 min	4 <u>Reducir Cintura y Rollitos Espalda</u> 58 min	5 <u>Moldea y Estiliza Brazos y Abdomen</u> 57 min	6 <u>FullBody Adelgaza y Tonifica</u> 60 min	7 <u>Pilates + Yoga</u> 54 min	8 Día Libre
9 <u>Cardio Sin Saltos + Tonificación</u> 57 min	10 <u>Tonifica Glúteos, Abs y Piernas</u> 58 min	11 <u>Baile con Pesas + Vientre Plano</u> 59 min	12 <u>KickBoxing + Bandas Elásticas</u> 58 min	13 <u>Adelgaza y Tonifica Brazos</u> 60 min	14 <u>Clase Completa de Aeróbic</u> 50 min	15 Día Libre
16 <u>Reduce el Volumen y Placidez Todo Cuerpo</u> 53 min	17 <u>Glúteos Fuertes y Piernas Botifas</u> 52 min	18 <u>KickBoxing con Pesas + ABS Pilates</u> 60 min	19 <u>Reduce Volumen Cintura y Espalda</u> 59 min	20 <u>Baile + Tonificación Todo Cuerpo</u> 70 min	21 <u>Fortalece Tren Inferior (GAP suave)</u> 51 min	22 Día Libre
23 <u>FullBody Adelgaza y Tonifica</u> 54 min	24 <u>Eleva Glúteos y Adelgaza Piernas</u> 52 min	25 <u>Cardio Box con Pesas</u> 50 min	26 <u>Brazos y Abdomen Fuertes y Definidos</u> 53 min	27 <u>Cardio Quemagrasa + Tonificación</u> 60 min	28 <u>Cardio Suave + Pilates</u> 55 min	29 Día Libre
30 <u>Cardio Palo + Tonific. Sin Impacte</u> 57 min	31 <u>Adelgaza Piernas, Cintura y Caderas</u> 54 min					

Siéntete Joven by María Martínez



Pinchando en la imagen podéis ver un calendario para Marzo, hecho por María Martínez de Siente joven, donde enlaza a todos los ejercicios.

Utensilios caseros



ENTRENAMIENTO CON NIÑOS

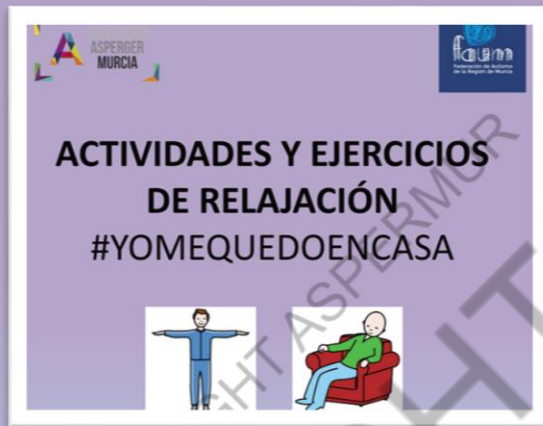
JUEGA

**PRÁCTICA
DEPORTE**

DIVIERTETE



En el documento realizado por Aspermur, “EJERCICIOS DE RELAJACIÓN”, podéis encontrar otros deportes como Pilates o Yoga. Y algo más de deporte en el “PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA” junto con otras maneras de ayudar a la rutina.



“EJERCICIOS DE RELAJACIÓN”,



“PROGRAMA DE OCIO
EN CUARENTENA”

Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur