**¡¡HAZ DEPORTE EN CASA, NO TE QUEDES PARADO!!**

Desde el departamento de EF te recordamos que no poder salir de casa no quiere decir que no te puedas mantener en forma. Ahora más que nunca necesitamos movernos. Una actividad física regular te ayudará a tonificar tus músculos, a activar tus sistemas cardiaco y respiratorio, a quemar grasas, a liberar tensiones propias del encierro en casa, … En definitiva, a mantener un buen estado de salud física y psíquica.

Aquí te proponemos diferentes videos tutoriales de youtube. Son sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, duración y niveles que hemos seleccionado para que todos y todas podáis hacer actividad física. No se necesita material específico así que seguro que puedes encontrar las que se adapten a tus características y gustos.

Los hemos dividido según el objetivo de trabajo.

* **Sesiones de Glúteos, abdominales y piernas (GAP):** Orientadas a trabajar estos tres grupos musculares pero que también implican un trabajo de resistencia.
* **Sesiones aeróbicas:** Orientadas a mejorar la resistencia aeróbica a través de sesiones de larga duración, combinando diferentes tipos de ejercicios o con coreografías de zumba o aerobic.
* **Sesiones de alta intensidad (HIT):** Trabajo intenso de corta duración. Se necesita una cierta preparación previa para realizarlo.
* **Abdominales:** Trabajo de la zona abdominal, con ejercicios variados de abdominales y con trabajo de planchas.
* **Estiramientos:** Deferentes estiramientos para terminar tus sesiones y volver a la calma o para mantener tu nivel de flexibilidad

Intenta hacer al menos una sesión cada día de ejercicio combinada con estiramientos, o incluso más de una, variando las zonas y los objetivos en cada una de las sesiones. Por supuesto, si no puedes seguir la intensidad o ritmo de los videos, puedes adaptarlos. Lo importante es que te muevas.

Se trata de sesiones en las que sólo tienes que seguir al instructor o instructora, y en las que siempre está el ejemplo del ejercicio en la pantalla.

Y si las que te proponemos no te convencen, busca en internet. Hay infinidad de posibilidades que te pueden gustar y que te ayuden en tu objetivo físico.

VAMOS, QUE NO TE VENZA LA PEREZA, ¡¡¡APROVECHA EL TIEMPO Y PONTE EN FORMA!!!

**GLUTEOS ABDOMINALES Y PIERNAS**

<https://www.youtube.com/watch?v=rv3qm2EDK1M>

CIRCUITOS CON TEMORIZADOR Y EJEMPLO. NIVEL MEDIO ALTO. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=-C7IJM7skLk&list=PL1y3J8Ze1lNvpKH9Q4HQm3MUtCmdJ9tVc>

CIRCUITO EJERCICIOS CON EJEMPLO.NIVEL MEDIO BAJO INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g&list=PL1y3J8Ze1lNvpKH9Q4HQm3MUtCmdJ9tVc&index=5>

SESIÓN COMPLETA DE GAP Y BRAZOS. NIVEL ALTO LARGA DURACIÓN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=_J2Syd57uuc&list=PL1y3J8Ze1lNvpKH9Q4HQm3MUtCmdJ9tVc&index=8>.

SESIÓN GAP. NIVEL MEDIO. DURACIÓN MEDIA. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=dAF9JA2UfYM&list=PL1y3J8Ze1lNvpKH9Q4HQm3MUtCmdJ9tVc&index=6>

SESIÓN GLUTEOS Y PIERNAS. NIVEL ALTO. LARGA DURACIÓN. NECESITAS MANCUERNAS O BOTELLAS DE AGUA. CASTELLANO.

<https://www.youtube.com/watch?v=-2zpWFAfvKw&list=PL1y3J8Ze1lNvpKH9Q4HQm3MUtCmdJ9tVc&index=4>

SESIÓN PIERNAS Y GLUTEOS. NIVEL MEDIO ALTO. LARGA DURACIÓN. CASTELLANO.

<https://www.youtube.com/watch?v=v4FZ5pp_eHQ>

SESIÓN GLUTEOS Y PIERNAS. NIVEL MEDIO. DURACIÓN MEDIA. CASTELLANO.

**AERÓBICO**

<https://www.youtube.com/watch?v=Rjh4_fPLyBI>

SESIÓN DE NIVEL PRINCIPIANTE. CASTELLANO. DURACIÓN MEDIA

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

SESIÓN NIVEL PRINCIPIANTE. CASTELLANO. CORTA DURACIÓN.

<https://www.youtube.com/watch?v=nrSZAenR4A4>

AEROBIC EN CASA. NIVEL BAJO-MEDIO. CASTELLANO. DURACIÓN MEDIA

<https://www.youtube.com/watch?v=iLbiYj4IyqU>

AEROBIC EN CASA. NIVEL MEDIO. CASTELLANO. DURACIÓN MEDIA

<https://www.youtube.com/watch?v=_Zem0_qsDg0>

SESIÓN AEROBIC NIVEL ALTO LARGA DURACIÓN. INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=s3zAG4zvVpc>

SESIÓN DE CARDIO CON ABDOMINALES. NIVEL MEDIA ALTO. INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=Vve4BVTZ0QU>

SESIÓN CARDIO DE KICKBOXING. NIVEL MEDIO, MEDIA DURACIÓN. INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=hOXwkn_AxUs&list=RDhOXwkn_AxUs&start_radio=1&t=149>

SEIÓN AEROBICA DE ZUMBA. NIVEL MEDIO.

<https://www.youtube.com/watch?v=SfI0BxjfH_k&list=RDCMUCjLWheNigDJO5grJ0WfvGDg&index=5>

SESIÓN AEROBIC EN CASA. NIVEL MEDIO, CORTA DURACIÓN. CASTELLANO.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQkpHI9qv0A>

SESIÓN HIT NIVEL MEDIO BAJO. 15 MIN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=HARwAShA9aE>

SESIÓN HIT NIVEL MEDIO BAJO. 6 MIN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=wLIylKyPhRY>

SESIÓN HIT NIVEL MEDIO ALTO. 6 MIN. INGLES

**ABDOMINALES**

<https://www.youtube.com/watch?v=nXxsfMyz7So>

SESIÓN ABDOMINALES NIVEL ALTO. 8 MIN. INGLES

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv00SMbu0JY>

SESIÓN ABDOMINALES NIVEL PRINCIPIANTES. 11 MIN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=HKPoS6TDkYU>

SESIÓN ABDOMINALES CON PLANCHAS. NIVEL MEDIO ALTO. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=5lKbTe1T4Eo>

SESIÓN ABDOMINALES NIVEL BAJO MEDIO. 7 MIN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=4DNmhUjmguE>

SESIÓN ABDOMINALES PRINCIPIANTES . 30 MIN. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEl_c>

VIDEO EXPLICATIVO. COMO HACER PLANCHAS CORRECTAMENTE PARA PRINCIPIANTES. INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=2wRv2J3sufM>

VIDEO EXPLICATIVO. COMO HACER PLANCHAS CORRECTAMENTE. CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=7WbLaf5Xw_A>

16 TIPOS DE PLANCHAS ABDOMINALES. EJEMPLOS.

**ESTIRAMIENTOS**

<https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c> CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA> CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=P8DOZRtIIEQ> INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=XewzQ9MRDh8> INGLÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=XcJ1zVXfTfQ>

ESTIRAMIENTOS PARA ZONA LUMBAR CASTELLANO

<https://www.youtube.com/watch?v=4pKly2JojMw>

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS PARA TODO EL CUERPO. INGLÉS