FITPOINT Xunqueira de Alba - Miradoiro

En toda a rede Metrosán atoparás propostas coma esta, de **exercizos para complementar a túa actividade física.**

Ten en conta que a intensidade debe ser progresiva ao longo da sesión, comezando cun quecemento suave e rematando con estiramentos.

A mobilidade articular e o traballo de forza son fundamentais para o mantemento da condición física e mellorar así a túa calidade de vida.

En cada FITPOINT hai catro bloques de contidos que recomendamos facer durante cada día de actividade. Son diferentes en cada punto. Proba e verás.

1 CAMIÑAR - CORRER

2 MOBILIDADE ESTÁTICA OU CON DESPRAZAMENTO

NIVEL/INTENSIDADE

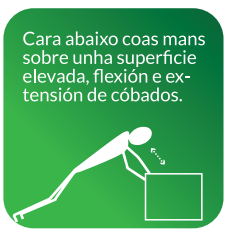
1
Básico **Camiña 15'**
Intermedio **Camiña 10' e trota 5'**
Avanzado **Camiña 5' e trota 10'**

2
Básico **8 repeticións**
Intermedio **12 repeticións**
Avanzado **16 repeticións**

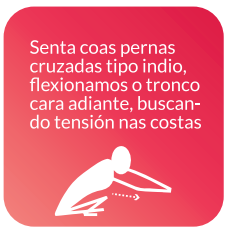
3
Básico **8 repeticións**
Intermedio **12 repeticións**
Avanzado **16 repeticións**

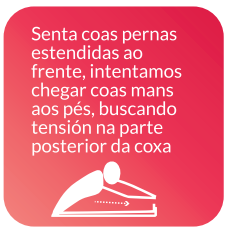
4
Básico **15'**
Intermedio **20'**
Avanzado **25'**

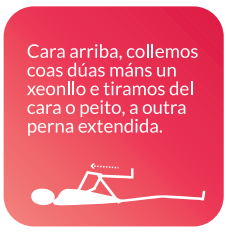
3 TRABALLO DE FORZA



4 ESTIRAMENTOS SENTADXS OU DE PÉ







FIT

METROSAN

PONTEVEDRA

DEPORTE PONTEVEDRA

CONCELLERÍA DE DEPORTES, ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE