



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 queceamento suave e rematando con estiramientos.
 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.

CAMIÑAR - CORRER

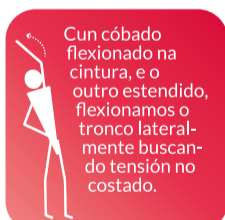
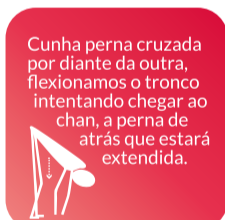
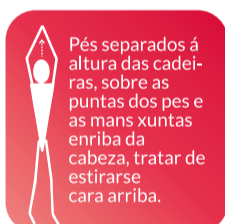
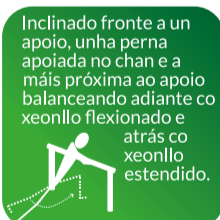


NIVEL / INTENSIDADE

- 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 segundos**
 Intermedio **20 segundos**
 Avanzado **25 segundos**

MOBILIDADE ESTÁTICA OU CON DESPRAZAMENTO

TRABALLO DE FORZA



ESTIRAMENTOS SENTADXS OU DE PÉ



CONCELLERÍA DE DEPORTES, ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

