UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Sesión 12+1 "Full Body", orientada principalmente al trabajo de tren inferior

11/04/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Sesión "full body", dirigida principalmente al trabajo de tren inferior, con empujes verticales.

Una vez más agradecer a nuestros alumnos del program ICARO, que están haciendo posible el desarrollo de esta iniciativa: Alvaro Salmerón (Ciencias del Deporte), Rubén Guardón y Rocío Farrais (Comunicación Audiovisual), y Alicia Rosado (Marketing y Estudio de Mercados); así como a nuestra egresada en Marketing y Estudio de Mercados, Sara Fernández.

Podéis seguir todas las sesiones de esta iniciativa en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y para ello compartimos el enlace a nuestro perfil en YouTube de esta nueva sesión:

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 13 - #MeMuevoEnCasa

Te recordamos nuestra invitación a subir una foto/vídeo y nos etiquetes en nuestras redes sociales para que veamos como tú también #TeMuevesEnCasa.

Te esperamos de nuevo el lunes, con la sesión de entrenamiento nº14 de este iniciativa ¡Síguenos en nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada