UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Una nueva sesión de fuerza, en esta ocasión enfocada a la musculatura del tren inferior.

21/04/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Nueva sesión de #MeMuevoEnCasa. En el día de hoy os aportamos una sesión de fuerza, enfocada principalmente al trabajo de los grupos musculares del tren inferior.

Como en sesiones anteriores agradecer y felicitar por su trabajo a nuestro grupo de alumnos y alumnas de las prácticas ICARO: Alvaro Salmerón (Ciencias del Deporte), Rubén Guardón y Rocio Farráis (Comunicación Audiovisual), y Alicia Rosado (Marketing y Estudio de mercados) y Sara Fernández (egresada de la UGR).

Recordarles que esta iniciativa pueden seguirla en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y para ello compartimos el enlace a nuestro perfil en YouTube con la sesión de hoy, la cuál pueden visualizar en cualquier momento.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 18 - #MeMuevoEnCasa

Le invitamos, como en días anteriores, a que suban una foto/vídeo y nos etiqueten en nuestras redes sociales para que veamos como #TeMuevesEnCasa.

Os esperamos el próximo jueves para una nueva sesión de entrenamiento. ¡No te la pierdas, atento a nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada