UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Nueva sesión de fuerza finalizada con HIIT del tren inferior

29/04/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Nueva sesión de #MeMuevoEnCasa. En el día de hoy la parte principal de la sesión se compone de dos. Una primera de trabajo de fuerza de tren inferior, donde apenas hay descanso entre cada uno de los ejercicios que componen la serie; y, una segunda parte de trabajo de cardo, con una rutina de skipping de 20 segundos de trabajo y 10 de descanso a alta velocidad.

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 22 - #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 viernes para una nueva sesión de entrenamiento. ¡No te la pierdas, atento a nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada