UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Hoy sábado, sesión de CORE finalizando con CARDIO.

09/05/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Sesión de trabajo dividida en dos partes principales. La primera centrada en trabajo de "core", mientras que la segunda, por medio de un ejercicio tan completo como es el "Burpee", se centra en un trabajo metabólico de 10 minutos.

Esta iniciativa, #MeMuevoEnCasa, podéis seguirla en nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y para ello compartimos el enlace a nuestro perfil en YouTube donde subimos todas las sesiones de ejercicio.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 24 - #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 la próxima semana con una nueva sesión de entrenamiento ¡Atento a nuestras redes sociales y canal de YouTube!

Copyright© 2026 Universidad de Granada