UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Entrena con nosotros con una nueva sesión de #MeMuevoEnCasa

09/06/2020

Deportes UGR MeMuevoEnCasa



Treinta sesiones las que llevan elaboradas nuestros alumnos y alumnas del programa de prácticas externas curriculares: Alvaro Salmerón, Alicia Rosado, Aniria Ramón, Rubén Guardón y Rocio Farrais, coordinados por la egresada de la Universidad de Granada, Sara Fernández.

En el día de hoy, nuestros alumnos y alumnas de prácticas, nos presentan una sesión donde el trabajo de fuerza del tren inferior será la mayor parte de la sesión, finalizando con un ligero trabajo metabólico.

Enlace YouTube Deportes UGR - Sesión 30 - #MeMuevoEnCasa

Os esperamos el próximo viernes para una nueva sesión de entrenamiento. ¡No te la pierdas, atento a nuestras redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) y canal de YouTube, donde podrás visualizar todas nuestras sesiones de esta iniciativa!

¡Te esperamos el viernes con una nueva sesión de **Activa tu espalda**!

Copyright© 2026 Universidad de Granada