



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!**