

**RESUELVE TUS DUDAS SOBRE CÓMO ENTRENAR EN CASA:
SESIÓN CON LOS ENTRENADORES**

INDICE DE LA SESIÓN	MINUTO EN EL VIDEO
Explicación de los bloques de actividad programados para entrenar en casa	
Presentación de los ponentes	1:17
Explicación de los bloques de actividad programados para entrenar en casa	1:24
Explicación bloque de actividades ROJA (crossfitness)	3:14
Explicación del bloque de actividades MORADA (yoga, pilates, suelo pélvico-hipopresivos)	5:42
Explicación bloque de actividades VERDE (combifitnes)	6:55
Explicación bloque de actividades AMARILLA (bodycross, dinamic, radickal)	11:37
Explicación PAUSAS SALUDABLES	16:00
Explicación APP MYVITALE	18:26
Explicación bloque de actividades AZUL (cardio&hiit, hiitraining, zumba, dual bike y bodycombat)	22:55
Explicación de campañas en REDES SOCIALES: RETOS Y CONSEJOS SALUDABLES	32:36
Página web uc3m "Yoentrenoencasa"	37:35
PREGUNTAS A LOS PONENTES:	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ha supuesto para vosotros el reto de esta nueva programación? 	38:39
<ul style="list-style-type: none"> • Ahora que permanecemos mucho tiempo en casa ¿Cuánto tiempo es recomendable hacer deporte en casa? ¿En función de cada perfil? ¿de los objetivos personales? 	44:50
<ul style="list-style-type: none"> • Para una persona que no hace deporte y ahora desea iniciarse en la actividad deportiva ¿qué consejos básicos les daríais? 	47:00
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ejercicios deberíamos hacer si deseamos hacerlo al aire libre y somos una persona sedentaria? 	51:11
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sensaciones o indicios nos comunica nuestro cuerpo para saber que debemos parar cuando hacemos algún ejercicio físico? 	59:11
<ul style="list-style-type: none"> • Para nuestros usuarios inscritos a las actividades de aprendizaje de natación y en "Nada a tu Ritmo" ¿qué tipo de actividad que ofertamos ahora que les recomendaríais? 	1:05:56
<ul style="list-style-type: none"> • Para nuestros usuarios de raqueta ¿qué actividades de la oferta actual le recomendaríais? 	1:08:48
Mecanismos de comunicación a disposición de los usuarios con el Área de Actividad Física y Deporte	1:14:06
Cierre de la sesión: los ponentes destacan las ideas principales	1:17:16