



Madrid  
*es*  
Deporte

## GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte

### Acondicionamiento

# FISI CO

Fitness a cualquier edad



# GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte

# Acondicionamiento FÍSICO

1

**UNA BUENA  
CONDICIÓN  
FÍSICA**

Página 3

2

**ANTES  
DE  
EMPEZAR**

Página 4

5

**ESTRUCTURA  
DE  
LA  
SESIÓN**

---

Fuerza

---

Resistencia

---

Flexibilidad

Página 7

3

**SIN  
OLVIDAR TU  
SEGURIDAD  
Y LAS DE  
LOS DEMÁS**

Página 5

4

**DURANTE EL  
EJERCICIO...**

Página 6

6

**EJERCICIOS**

---

Ejercicios de  
movilidad articular

---

Ejercicios de  
estiramientos

---

Página 11

7

**ÚLTIMAS  
RECOMENDACIONES**

Página 14

# Una buena condición física:

fuerza, resistencia y flexibilidad

## 1 FUERZA

Es la cualidad a partir de la cual podemos mejorar todas las demás y así poder gozar de una buena salud en general.

- Mejora la postura (prevención lesiones).
- Acelera el metabolismo.
- Ayuda a regular la diabetes (mejora la sensibilidad de la insulina en el músculo).
- Cuida el corazón (mejora y potencia nuestro sistema cardiovascular) y los huesos (frena y mejora la osteoporosis).
- Nos hace sentirnos mejor, en general.
- Reduce el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles) y de depresión.

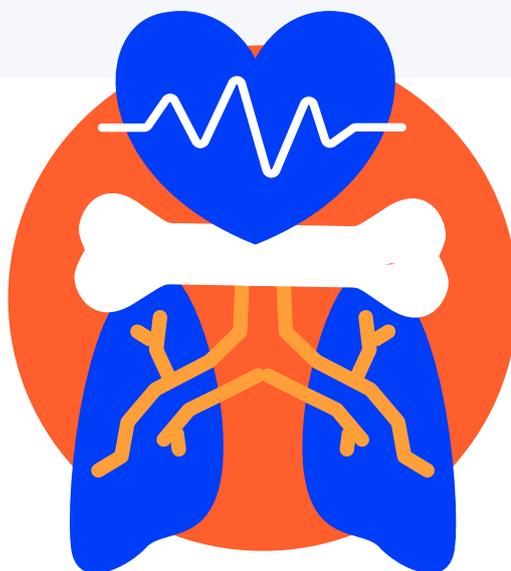


## 2 RESISTENCIA

Cualidad física que desarrolla la capacidad para soportar esfuerzos durante un tiempo prolongado.

**Nivel de resistencia y nivel de salud están muy vinculados.**

- Retrasa la sensación de fatiga ante un esfuerzo.
- Ayuda a frenar el deterioro físico.
- Mejora el funcionamiento del corazón, incrementando la capacidad cardiovascular.
- Mejora la fatiga, disminuyéndola y/o haciendo que aparezca más tarde.
- Combate el estrés y contribuye al equilibrio psicológico.



## 3 FLEXIBILIDAD

Acompaña a todas las demás cualidades físicas.

- Favorece la recuperación del tono muscular
- Hace más eficiente el músculo.
- Ayuda a disminuir la sensación de dolor muscular.

# Antes

de empezar:

## 1 NO inicies o abandona

la actividad o el ejercicio físico: si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar, dolores, mareos o sensaciones extrañas. En caso de duda, consulta a tu médico.

## 2 Asesoramiento.

Conviene utilizar canales de comunicación con recomendaciones básicas para adultos, mayores y jóvenes, sobre todo si te estás iniciando en la práctica.

## 3 Analiza tus capacidades.

En la elección de una actividad física, ten en cuenta las limitaciones personales, adaptando la misma a tus condiciones, y así garantizar tu seguridad.

## 4 Adapta tu entrenamiento de fuerza/resistencia/ flexibilidad/ agilidad-

coordinación y movilidad articular a tu condición física por tu seguridad.

## 5 Trabaja la escucha interior.

Pregúntate qué necesitas en cada momento, qué necesita tu cuerpo, cómo te encuentras, cuál es tu estado de ánimo. Si durante el entrenamiento no te encuentras bien, o te

sientes muy cansado, o con ansiedad, baja la intensidad. Se trata de disfrutar haciendo ejercicio.

## 6 Si estás bajo de ánimo.

Estimula tus endorfinas con una sesión cardiovascular, o una sesión de fuerza, que te produzcan efectos de alegría y evasión. La parte de "calentamiento-movilidad articular" te ayudará a iniciarte en el ejercicio. Con la vuelta a la "calma –estiramientos" recuperarás tu estado normal, y podrás trabajar la flexibilidad.

## 7 Ante el stress.

Prueba bajar los niveles de actividad cerebral con una propuesta de relajación, de meditación, de respiración, u otros. Ese trabajo deberás realizarlo en la parte de vuelta a la "calma-estiramientos".

## 8 Tensión muscular.

Si se producen dolores de espalda o musculares, focaliza un entrenamiento en el que predomine el control postural y la flexibilidad, incluyendo automasajes. Y recuerda el "calentamiento-movilidad articular", ya que es la base del trabajo físico y siempre estira después de realizar ejercicio.

## 9 Sentir alegría y placer.

Es esencial para reducir los niveles de ansiedad, algo vital para la mejora de nuestros sistemas de autoprotección. El trabajo de "calentamiento-movilidad articular" y la vuelta a la "calma-estiramientos" te ayudarán a conseguirlo.

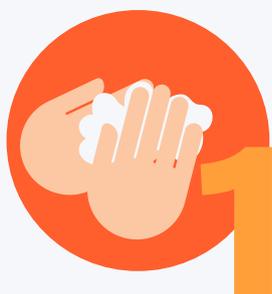
## 10 Música.

Que te inspire alegría y sensaciones motivantes, y que te acompañe a través de su "pulso rítmico" o velocidad, para que te ayude a mantener el ritmo que te hayas propuesto. En la parte de vuelta a la "calma-estiramientos" escoge una música más suave o relajante. El cerebro buscará la sincronización entre la música y el movimiento que estás realizando.

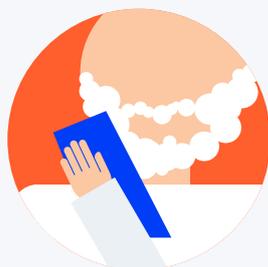
## 11 Equipamiento.

Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo apropiado para hacer ejercicio físico en la calle. Utiliza una mochila para llevar una botella de agua con la que hidratarte, una gorra para proteger del sol, pañuelos de papel, protección solar... Durante la vuelta a la "calma-estiramientos" abrigate para evitar una bajada de temperatura corporal. Si la actividad es en tu domicilio, utiliza una colchoneta o en su defecto, una toalla para el trabajo en el suelo.

# Sin olvidar tu **seguridad** y las de los demás



Lávate las manos antes y después de la práctica deportiva.



Evita tocarte la cara, puedes utilizar una toalla.



Entrena de manera individual o manteniendo la distancia de seguridad.



El ejercicio delante o detrás de otras personas, provoca rebufo. Si estás en un lugar con más personas es preferible hacer ejercicio situándose en fila, de manera lateral, manteniendo espacio suficiente (mínimo 2 metros).



Y mucha precaución con los elementos que puedan suponer un peligro para nuestra salud por infección.



Aunque utilicemos mobiliario urbano, como un escalón por ejemplo, siempre debemos evitar tocar nada con las manos, o el cuerpo, para evitar contaminar o contaminarse.

# Durante

## el ejercicio...

- Sé consciente de que estás **trabajando sin supervisión**, por lo que si eres una persona inexperta, o con poco nivel de condición física, deberás atender a tu **seguridad** para prevenir lesiones.
- Empieza poco a poco, atendiendo siempre a tus **capacidades y limitaciones**. Desarrolla los ejercicios en la medida de tus posibilidades.
- Utiliza los mecanismos de percepción subjetiva del esfuerzo para **regular la intensidad del ejercicio** (Escala de Borg: en una escala del 1 al 10, siendo el 1 nada cansado y el 10 extremadamente cansado).
- En "Fuerza", utiliza el mismo mecanismo para regularte, trabajando cada serie en un máximo de 6 sobre 10 con el fin de no deteriorar la técnica por excesiva fatiga con el riesgo de lesionarte que esto conlleva. Es preferible hacer más series **con descanso** entre ellas que una serie máxima.
- En "Resistencia", trabaja sobre **sensaciones de 5 o 6**, no superando nunca el 7. Suspende la actividad si sobrepasas este nivel, aunque no hayas finalizado lo que te has propuesto. También puedes aprender a tomarte las **pulsaciones** en reposo y después del ejercicio, para autocontrolar y valorar la intensidad del mismo. Por norma, deberás evitar aquellos esfuerzos mantenidos que eleven la frecuencia cardíaca por encima de las **160 pulsaciones/minuto**, pero lo más adecuado es calcular tu frecuencia cardíaca personal para trabajar:
- Reflexiona sobre la **ejecución correcta** buscando las sensaciones de tu cuerpo posturales, de estiramiento, límites articulares...
- **Descansa** lo que creas necesario. Es mejor trabajar a menor intensidad que llegar a un nivel de fatiga que te impida continuar o con la que te puedas lesionar. Los descansos son tan importantes como el propio trabajo. En la parte de "calentamiento-movilidad articular", realiza movimientos suaves y en la de vuelta a la "calma-estiramientos" al menos mantén cada ejercicio de 20-30 segundos.
- **Respira** siempre de forma natural y fluida, sin retener el aire e **hidrátate** frecuentemente.

➔ **Calcula tu FC máx.**  
(frecuencia cardíaca máxima) restándole a 220 tu edad.

➔ **Trabaja con una frecuencia cardíaca** entre el 60-80% de la misma, en función de tu nivel de condición física.

➔ **Ten en cuenta que** para las personas que se inician en el ejercicio físico es muy recomendable comenzar por debajo del 60% e ir subiendo progresivamente.

# Estructura

## de la sesión

# FUERZA

## ADULTOS

**Calentamiento**  
(10 minutos) (andar trotar...)

**Parte principal**  
20/25 minutos con diferentes ejercicios de fuerza dependiendo de la zona a trabajar, con sus respectivas series, repeticiones y descansos.

**Vuelta a la calma**  
10 minutos de trote suave, caminar y estiramientos.



## MAYORES

**Calentamiento**  
(mínimo 5 minutos)

Aumenta paulatinamente la temperatura corporal, con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores, y así elevar gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para la actividad principal.

Da tiempo a que los músculos y los tendones se preparen, movilizandoy esperando ligeramente los diferentes grupos musculares y articulaciones, de forma suave, para mejorar los movimientos y evitar lesiones.

**Actividad principal**  
(aproximadamente 20-30 minutos)

Realiza, según los ejercicios propuestos en la ficha de sesión, 2-3, series de 10 repeticiones de cada ejercicio

de brazos y 2-3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio de piernas.

**Para conseguir resultados**

óptimos es esencial conocer nuestras posibilidades y no trabajar por debajo de ella ni tampoco excedernos y trabajar por encima de nuestros límites, deberemos ir aumentando la carga poco a poco

**Es importante que cuides**

la postura de ejecución. El tronco siempre debe estar erguido. Intenta que las flexiones de rodillas no pasen de los 90 grados. Evita movimientos bruscos con el cuello, y si algún ejercicio no lo puedes hacer, intenta adaptarlo a tus capacidades. En caso de no poder correr, camina. Si no puedes saltar, omítelo. Y si el peso en las manos te perjudica no lo lleves.

# JÓVENES

## Calentamiento (mínimo 5-7 minutos)

Sirve para incrementar de manera gradual la temperatura corporal.

### Realiza ejercicios de movilidad

articular tanto de los miembros superiores como de los miembros inferiores, hasta alcanzar el ritmo cardíaco necesario para empezar la práctica del trabajo de fuerza.

Recuerda tener **capas de ropa** para mantener la temperatura corporal mientras el cuerpo no esté caliente.



## Parte principal (aproximadamente 20-30 minutos)

Debes de conocer y comprender el "principio de progresión", el "principio de sobrecarga" y el "principio de especificidad" para poder corregir el trabajo de fuerza y así poder mejorar.

Para conseguir buenos resultados debes conocer tus capacidades y limitaciones. Utiliza la "Escala de Borg" para medir la intensidad y las sensaciones de esfuerzo durante el trabajo de fuerza.

Si el nivel de intensidad es muy bajo se obtendrán pocos beneficios. Por el contrario, si es muy alta sentirás fatiga y no podrás cumplir con tu objetivo.

### Hay que tener en cuenta la carga, el volumen y la intensidad de la sesión.

El trabajo de fuerza requiere control corporal y control de ejecución para evitar posibles lesiones. Tener un buen control del CORE nos puede ayudar



## Vuelta a la calma

(mínimo 5-7 minutos)

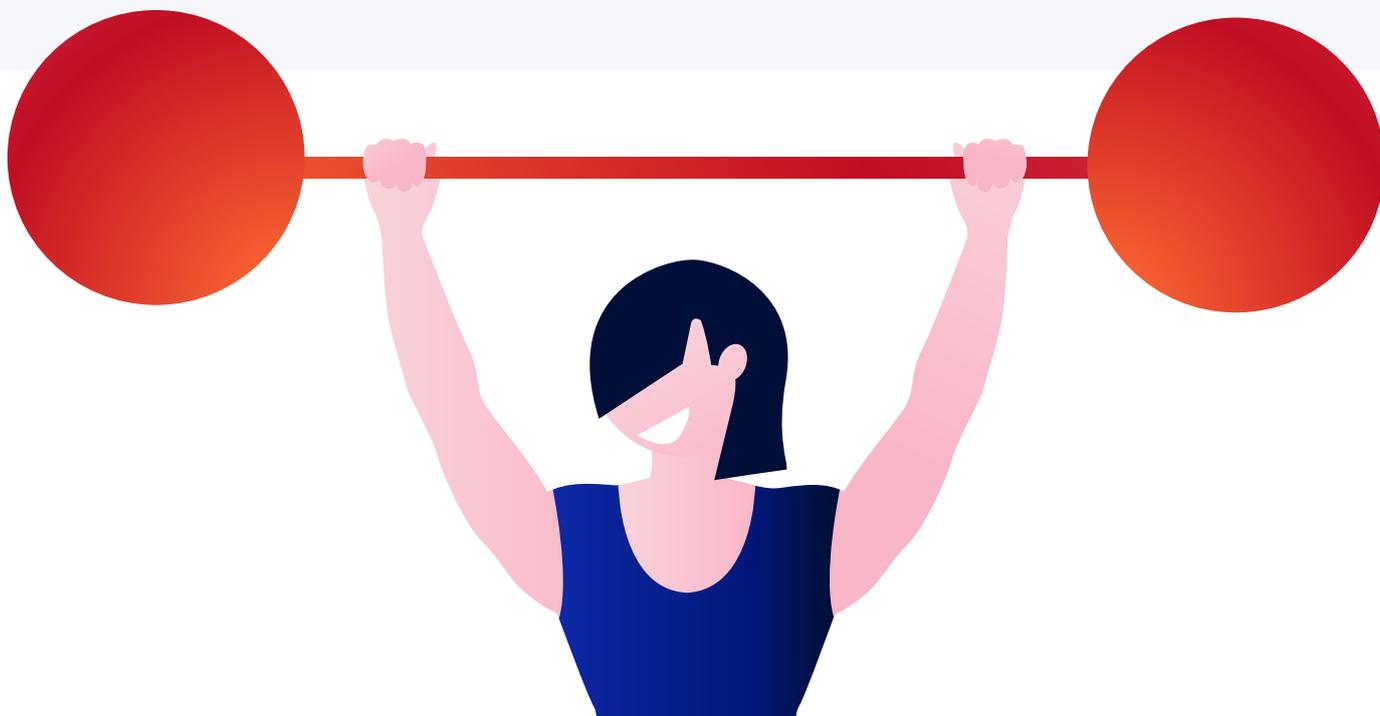
### Camina suave

para bajar el ritmo de las pulsaciones.

### Realiza estiramientos

de los principales grupos musculares, y más específicos de la musculatura implicada en la sesión.

Ponte alguna capa de ropa para mantener la temperatura corporal y evitar que te enfríes.



# RESISTENCIA

## ADULTOS

**Calentamiento**  
(5 minutos)

**Ejercicios  
de movilidad**

articular y estiramientos  
dinámicos.

**Parte principal**  
(20–30 minutos  
de actividad mínimo)

**Caminando** a una  
intensidad de 40 – 60 % Fr  
C Max para mantener un  
nivel de esfuerzo medio  
durante toda la actividad.

Se establecerá una  
distancia, para cada  
sesión, hasta llegar a  
los 10 kms., o 15.000  
pasos, que es la distancia  
saludable diaria para un  
adulto.

Se incrementará esa  
distancia cada día en 500  
mts., empezando desde  
4.000 mts., o 6.000 pasos.

**Vuelta a la calma:**  
(5 minutos)

**Ejercicio de  
estiramientos,**

especialmente de la parte  
inferior de las piernas.

Esto es importante,  
porque al andar tensamos  
la zona de las pantorrillas.

## MAYORES

**Calentamiento**

Movilidad articular y estiramientos  
principalmente

**Parte principal**

(trabajos sostenidos y mantenidos en  
esfuerzos controlados desde 20 a 60 minutos.

Dentro de estas sesiones podemos y  
debemos introducir otros elementos,  
tales como bastones de trekking,  
que nos facilite la marcha y podamos  
aumentar la velocidad de la misma,  
con más control y seguridad.

**Vuelta a la calma**

Paseos más relajantes  
y estiramientos.

## JÓVENES

**Calentamiento**

5 minutos de movilidad  
articular haciendo  
hincapié en tobillos,  
rodillas y caderas y  
desplazamientos.

**Parte principal**  
(Las dos primeras sesiones)

**Desarrollaremos una  
especie de fartlek,**

con una proporción de  
1:15' de carrera continua  
suave y 0:45' de marcha;  
esto lo realizaremos  
un total de 10 veces,  
hasta así completar 20  
minutos; en la tercera  
sesión los tiempos de  
carrera continua se  
aumentarán a 1:30' y el  
descanso en forma  
de marcha  
disminuirá a 0:30'.

**Vuelta a la calma**

Estiramientos,  
centrándose en  
el tren inferior  
**(cuádriceps,  
isquiosurales,  
aductores, psoas...)**  
y para finalizar del todo,  
para evitar futuras  
lesiones (tales como  
la pubalgia) un poco  
de entrenamiento  
abdominal en el cual  
incluiremos 3 series de  
30" de planchas.



# FLEXIBILIDAD

## Calentamiento

Movilidad articular  
(mínimo 5 minutos)

1

Aumenta, paulatinamente, la temperatura corporal con movimientos grandes y globales de los miembros inferiores y superiores. Así se elevará gradualmente el ritmo cardíaco, hasta alcanzar el nivel de esfuerzo deseado para acometer la actividad principal.

2

Da tiempo a que los músculos, las articulaciones y los tendones se activen, movilizándolos de forma suave para mejorar los movimientos y evitar lesiones.

3

Asegúrate de disponer de capas de ropa para mantenerte caliente.



## Actividad principal

(mínimo 20–30 minutos)

1

Para conseguir resultados óptimos es esencial conocer la intensidad de nuestro trabajo y que seamos capaces de medir nuestro esfuerzo.

Si el nivel de intensidad es muy bajo, la actividad te ofrecerá pocos beneficios. Si es muy alta sentirás dolor y no podrás cumplir con tu objetivo.

### Es necesario que comprendas

el principio de “carga de trabajo”, para avanzar en tu capacidad física, cada día que haces ejercicio y para ir aumentando tu capacidad habitual, ya que el cuerpo se adapta a aquello que ya sabe que puede afrontar.

Recuerda que a medida que aumentes la confianza podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Poco a poco, según vayas reconociendo las sensaciones del esfuerzo, sabrás dónde están los desafíos y aprenderás a tomar el control de tu entrenamiento para obtener los resultados que desees.



## Vuelta a la calma

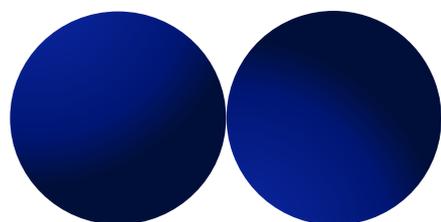
Estiramientos.

1

Reduce la intensidad de forma progresiva. Aprovecha la vuelta a casa para dar un paseo suave y realiza estiramientos de los principales grupos musculares en casa. Recuerda atender las medidas de higiene y seguridad recomendadas.

2

Ponte una o dos capas extras de ropa para evitar enfriarte cuando la temperatura corporal empiece a descender. No olvides hidratarte frecuentemente.



# EJERCICIOS

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

### Movilidad de hombros y codos:

- 1 Coloca tus manos en los hombros y realiza círculos con los codos hacia delante y hacia atrás.
- 2 Sube y baja los hombros.
- 3 Separa y junta los omóplatos (escápulas) con los brazos extendidos (flexión de hombros 90°) hacia delante como si cogiésemos una caja.
- 4 Eleva los brazos hacia el cielo mientras caminas de puntillas intentando crecer. cogiésemos una caja.

### Movilidad de cadera y rodilla:

- 1 Eleva las rodillas y dibuja círculos con ellas hacia afuera y hacia dentro alternativamente. Primero con una pierna y después con la otra.
- 2 Eleva los talones hacia glúteo alternativamente mientras caminas.

### Movilidad de tronco:

- 1 Párate solo unos segundos para hacer torsiones de tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, con los brazos sueltos y relajados.

### Movimientos suaves de cuello:

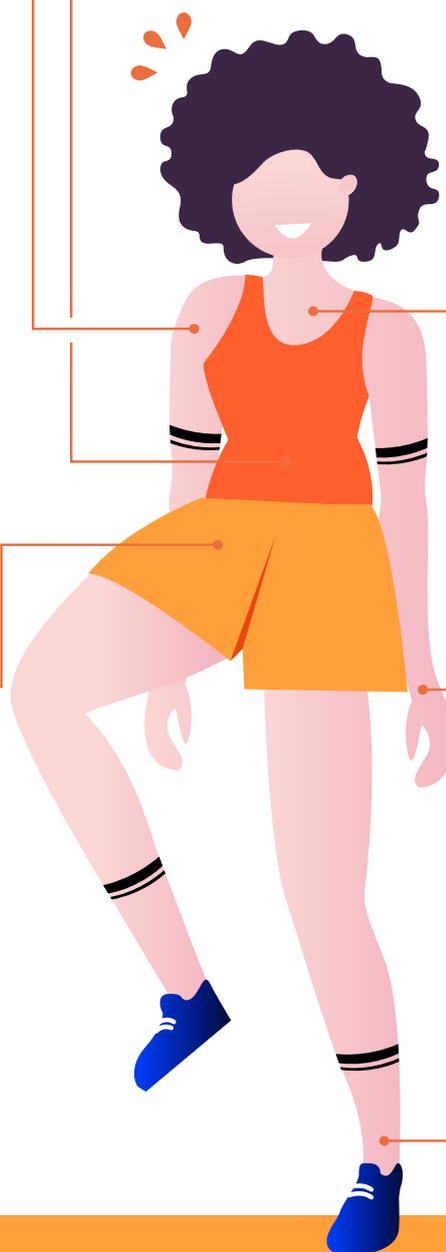
- 1 Acerca la barbilla al pecho y vuelve a llevar tu mirada al frente.
- 2 Inclina lateralmente a un lado y al otro.
- 3 Gira mirando hacia la derecha y hacia la izquierda.

### Movilidad de muñecas:

- 1 Haz círculos con las muñecas en ambos sentidos, hacia fuera y hacia dentro.
- 2 Abre y cierra las manos.

### Movilidad de tobillos:

- 1 Realiza círculos con los tobillos hacia fuera y hacia dentro apoyando la punta de los pies en el suelo. Primero con un pie y después con el otro.
- 2 Camina de puntillas y sobre los talones alternativamente.



## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS:

Mantener cada ejercicio un mínimo de **20-30 segundos**, realizándolos primero con una pierna y después con la otra, en el caso de la extremidad inferior, y con un brazo, y luego con el otro, en el caso de la extremidad superior.

(Si necesitas apoyo ayúdate con algún elemento doméstico: pared, silla, mesa...)

### **Piernas y glúteo:** **una pierna primero y después la otra:**

#### **1 Gemelo y soleo:**

de pie, adelanta una pierna flexionando la rodilla y retrasa la otra extendiéndola atrás (a una distancia de más o menos medio metro), coloca ambos pies paralelos mirando hacia delante y apoyando ambas plantas en el suelo. Si semiflexionas la rodilla de atrás estiras soleo.

#### **2 Cuádriceps:**

lleva el talón al glúteo.

#### **3 Abductores:**

siéntate en el suelo, junta la planta de los pies y deja caer las rodillas separándolas hacia cada lado. Puedes tratar de flexionar el tronco hacia delante si eres muy flexible.

#### **4 Isquioperoneotibiales:**

sentado en el suelo con piernas juntas, usando una manta/s, toalla o cojín para ayudarte a elevar los glúteos, flexiona el tronco hacia adelante suavemente y en función de tu flexibilidad.

#### **5 Psoas:**

adelanta una pierna y flexiónala 90°(la rodilla no debe estar más adelantada ni más retrasada que el tobillo) lleva la otra pierna atrás extendida y trata de bajar la cadera hacia el suelo apoyándonos con las manos en la rodilla de adelante o si necesitas apoyar la rodilla de atrás en el suelo aprovecha para poner las manos a ambos lados de la pierna, tratando de mantener el tronco erguido.

#### **6 Glúteo:**

de pie, coloca un tobillo sobre la rodilla contraria con flexión de esa rodilla y rotación externa de cadera, dobla la rodilla contraria y trata de acercar el pecho a tu rodilla llevando el tronco hacia delante, usando un apoyo si lo necesitas.



**Brazos y hombros:**  
**primero un brazo y después el otro:**

**1 Bíceps:**  
extiende la muñeca con el brazo estirado hacia delante, dirigiendo la punta de los dedos hacia el suelo y ayudándote con la mano contraria (codo mirando hacia el suelo).

**2 Antebrazo:**  
flexiona la muñeca con el brazo estirado hacia delante, tratando de pegar el dorso de la mano al brazo, agarrándote con la mano contraria los dedos, apuntando con la punta de los dedos al suelo (codo mirando hacia fuera).

**3 Tríceps:**  
trata de llevar tu mano al centro de la espalda, apunta con tu codo hacia el cielo y ayúdate con la otra mano agarrando el codo.

**4 Hombro:**  
con el brazo extendido o flexionado, según tu elasticidad, elevado a la altura del hombro tira de él hacia atrás en dirección al hombro contrario ayudándote de la otra mano.

**Columna vertebral:**

**1** Entrelaza las manos, sube los brazos rozando tus orejas y estíralos hacia el techo.

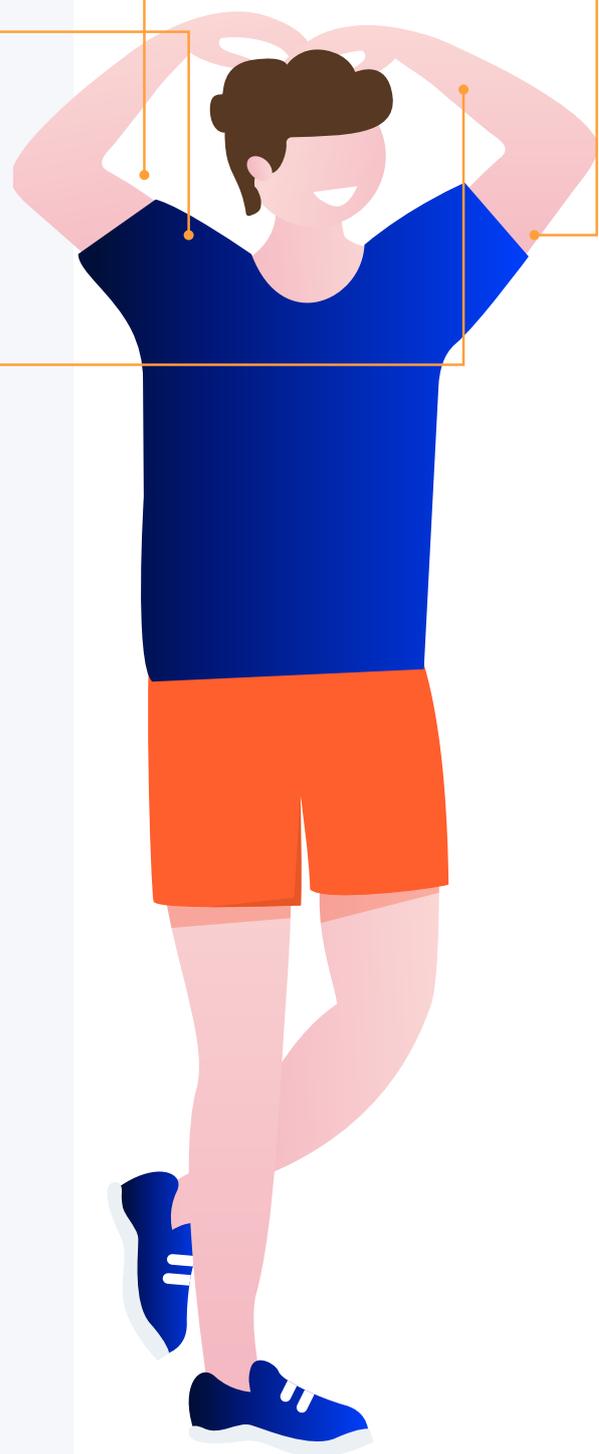
**2** En la misma posición anterior inclina el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

**3** Misma posición que las dos anteriores: rota el tronco hacia un lado y el otro.

**4 Cuello:**  
• Inclina la cabeza lateralmente hacia un lado y hacia el otro, ayudándote con la mano contraria, llevando la mirada al frente.

• Misma posición anterior pero ahora la mirada la llevas hasta la axila, inclinando y rotando el cuello.

• Lleva tu barbilla hacia el pecho y ayúdate con ambas manos colocadas entrelazada en la nuca.



# Últimas recomendaciones

**La Organización Mundial de la Salud (OMS), realiza las siguientes recomendaciones sobre la actividad física a para las personas con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años de edad, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como la salud ósea, la reducción de EN y de depresión.**

1

Dedicar como mínimo 150 minutos semanales (30 minutos diarios) a la práctica de actividad básica aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

**Emplea al menos 5 minutos en cada sesión de entrenamiento, a tu "calentamiento-movilidad articular" y 10 minutos a la vuelta a la "calma-estiramientos".**

3

Para obtener mayores beneficios para la salud, se podrá aumentar hasta 300 minutos por semana (60 minutos diarios) la práctica de actividad física, moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

**Emplear al menos 5 minutos en cada sesión de entrenamiento, a tu calentamiento-movilidad articular y 10 minutos a la vuelta a la calma-estiramientos.**

2

La actividad aeróbica indicada se deberá realizar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

**Antes, calentar y después estirar.**

4

Es imprescindible incorporar dos veces, o más por semana, actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

**Siempre calentar 5 minutos y estirar 10 minutos.**

5

**Las actividades físicas** deberán consistir en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando, en bicicleta...), actividades ocupacionales (estudios, trabajo...), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.



# Otras

recomendaciones complementarias...



1

Antes de iniciar la sesión de la actividad, debes **organizar correctamente los detalles** de la misma: duración, medios, material, accesorios...

4

**Debes de ser constante** en la realización de la práctica deportiva, conseguirás mayores beneficios. Los descansos son tan importantes como el propio trabajo.

2

Conviene **buscar referencias** de las cargas que sirva de feedback sobre las progresiones y sesiones establecidas (por ejemplo, caminar más distancia en menos tiempo, lo que implica una mejora de la resistencia).

5

**Empieza poco a poco.** Se constante. Repite los ejercicios más de una vez a la semana, incrementando la carga, pero siempre de una manera moderada y siempre escuchando a tu cuerpo. Evalúa del 1 al 10 el cansancio que te producen los diferentes ejercicios y no superes nunca el 7.

3

**La hidratación es fundamental** no esperes a tener sed antes, durante y después del ejercicio como para la prevención de desfallecimientos, lipotimias... Lo mejor es utilizar botellas de agua, no reutilizables y reciclables, evitando así, riesgos de infección.

6

**Ponte retos.** Prueba en cada estiramiento, siempre en la espiración, avanzar un poco más en tu rango articular, sin realizar rebotes y siempre respetando la regla del no dolor.



**#YoEntrenoEnCasa**

**#SiempreContigo**

**Madrid es Deporte**

