

QUECEMENTO...

QUÉ MAIS SE VOS PODE DICIR, XA O SABEDES TODO SOBRE EL, XA QUE LEVADES TODOS ESTOS CURSOS OÍNDO SOBRE A SÚA IMPORTANCIA.

POIS BEN, CHEGOU O MOMENTO DE QUE DEMOSTRES QUE ERES UN EXPERTO EN CANTO AO QUECEMENTO SE REFIRE, E PARA DEMOSTRALO PROPÓÑO CHE O SEGUINTE:

GRÁVATE NUN VÍDEO ONDE EXPLIQUES CUESTIÓNS

COMO:

- *PARA QUÉ SIRVE?*
- *POR QUÉ É IMPORTANTE REALIZALO? QUE BENEFICIOS TEN FACELO, E QUE RISCOS TEN NON FACELO?*
- *QUE TIPO DE EXERCICIOS SE FAN NO QUECEMENTO E CON QUE INTENSIDADE SE FAN?*

E ADEMAIS FAI UNHA DEMOSTRACIÓN DE COMO SERÍA

UN QUECEMENTO *(Non fai falta que sexa como o que facemos en*

clase), ONDE EXPLÍQUES OS EXERCICIOS A REALIZAR E

COMO SE LEVAN A CABO *(IGUAL QUE FACEDES EN CLASE CANDO VOS TOCA DIRIXIR).*

E SI TES CALQUERA PROBLEMA PARA GRAVARTE OU ENVIAR O VÍDEO, OU SIMPLEMENTE O MUNDO DO VÍDEO NON É PARA TI... NON TE PREOCUPES, PODES ENVIARMO NUN DOCUMENTO AO MEU CORREO ELECTRÓNICO, ONDE EXPLIQUES AS CUESTIÓNS MENCIONADAS E QUE EXERCICIOS LEVARÍAS A CABO EXPLICANDO COMO SE FARÍAN.