

2. Oblicuos. Flexión lateral.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	15		

4. Glúteo. Elevación de caderas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	15		

6. Pectoral. Fondos en suelo apoyo de rodillas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	8/10		

8. Flexibilidad. Flexibilidad general libre..



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4			

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

3. Abdomen. Flexión de tronco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	max		

5. Pierna. Sentadilla "Sumo" piernas separadas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	15		

7. Biceps. Curl con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	15		

2. Oblicuos. Rotación de tronco de pie.



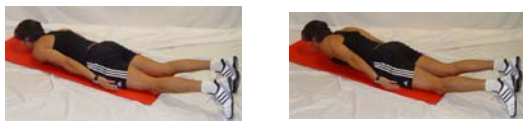
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	15		

4. Aductores. Aproximación de piernas.



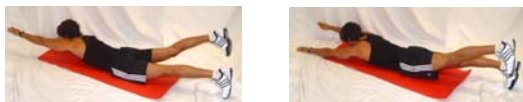
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	12		

6. Hombro. Aproximación de escápulas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	12		

8. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	12		

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



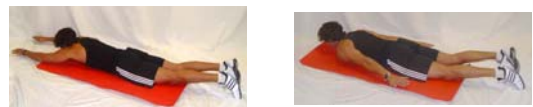
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

3. Abdomen. Flexión de tronco inversa.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	max		

5. Dorsal. Superman.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	12		

7. Triceps. Fondos en banco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	12		

9. Flexibilidad. Flexibilidad general..



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1			