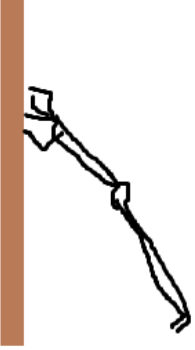






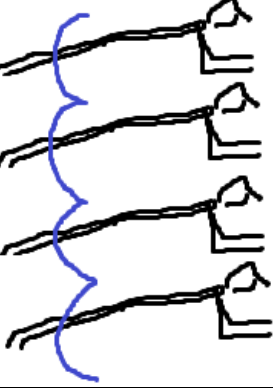

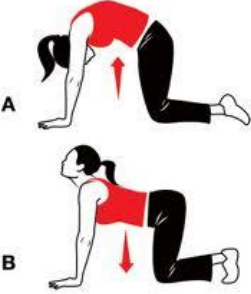

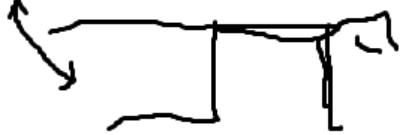


<p>Flexiones de brazos en las espaldas. 5" en flexión y 5" en extensión. 10 o 15 repeticiones.</p>	<p>En espaldera flexión de cadera en ayuda del compañero. Semicírculos con una pierna y con la otra.</p>	<p>Flexión y extensión de tronco, con manos en la espaldera, espalda recta. 5" en cada posición.</p>
		
<p>Mantenemos la posición en forma de T con ayuda del compañero. 5"</p>	<p>Posición de V en la espaldera. Mantenemos 5".</p>	<p>Posición de puente en la espaldera, mantenemos 5".</p>
		
<p>Posición de puente lateral. Mantenemos 5"</p>	<p>Grupos de 5, saltos por encima del compañero. Boca abajo</p>	<p>Grupos de 5, saltos por encima del compañero. Boca arriba</p>
		
<p>Saltar por encima del compañero, posición en tierra inclinada</p>		

Ejercicios de fortalecimiento de espalda

Posición sextupedia basculación de tronco.	En sextupedia flexión y extensión de hombro.	En sextupedia flexión y extensión de cadera
		
En sextupedia flexión y extensión alternativa pierna y brazo contrario	Tumbado boca abajo movimiento de braza con las manos	Tumbado boca abajo nos tocamos los hombros con las manos.
