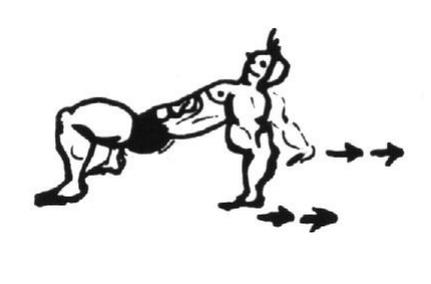
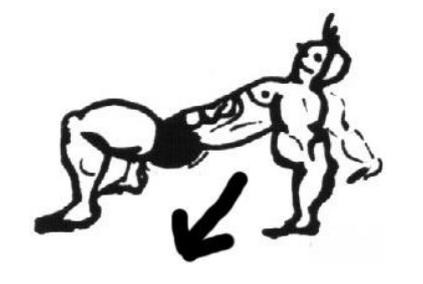
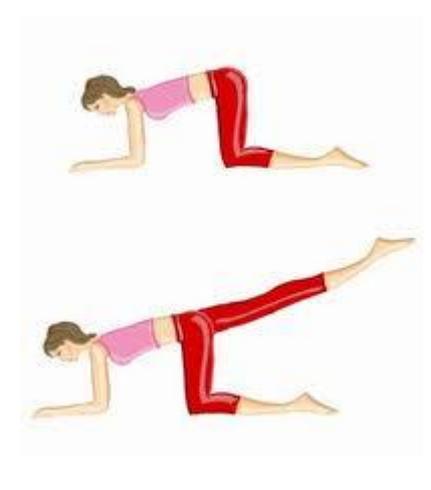


1. Course Navette periodo 2, tiempo 8 segundos.
2. Ejercicios de fuerza individual para fortalecimiento de brazos y tronco:

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Gatear de un lado a otro</b></p>   | <p><b>Carrera de ganeo invertido</b></p>   | <p><b>Carrera de cangrejos (de lado)</b></p>  |
|    |    |    |
| <p><b>Abdominales con manos cruzadas en el pecho, rodillas flexionadas</b></p>     | <p><b>Tumbado boca abajo, levantar alternativamente las piernas.</b></p>             | <p><b>Oblicuos. Tumbado boca arriba, tocar con la rodilla el codo contrario</b></p>   |
|   |   |   |
| <p><b>En ganeo invertido hacer flexiones de brazos.</b></p>                        | <p><b>En posición de ganeo subir y bajar los brazos.</b></p>                         | <p><b>Flexiones de brazos apoyando las rodillas</b></p>                               |
|  |  |  |

3. Iniciación al volteo adelante y hacia atrás en colchonetas gruesas y plano inclinado.