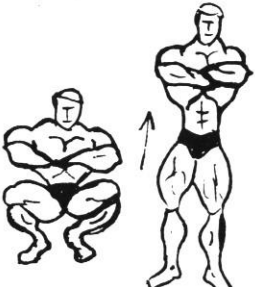


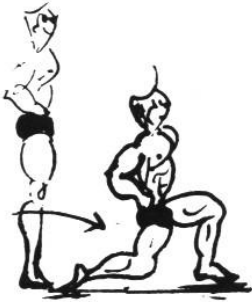







1. Calentamiento.
2. Course Navette periodo 2
3. Ejercicios de fuerza individuales:

<p>Sentadillas con brazos cruzados. Cuádriceps</p>	<p>Abdominales con rodillas flexionadas y manos en el pecho Abdominales</p>	<p>Flexiones de brazos con rodillas apoyadas en el suelo. Pectorales y triceps</p>
		
<p>Zancada adelante y extensión de rodilla a colocarse de pie firme. Cuádriceps</p>	<p>Oblicuos, levanta un poco el tronco y toco el pie con la mano del mismo lado de forma alternada. Oblicuos</p>	<p>Triceps en posición de tierra inclinada invertida con rodillas flexionadas. Triceps</p>
		
<p>Tumbado en el suelo de lado coger una pierna con la mano y con la otra elevarla hasta tocar la otra pierna. Aductores</p>	<p>Boca abajo apoyando manos, rodillas y pies en el suelo elevar pierna y brazo contrario. Musculatura de la espalda</p>	<p>Flexiones de brazos en la espalda del compañero. Brazos abiertos. Pectorales y dorsales</p>
		

4. Ejercicios de volteos agrupados y piernas abiertas hacia adelante y hacia atrás.
5. Estiramientos.