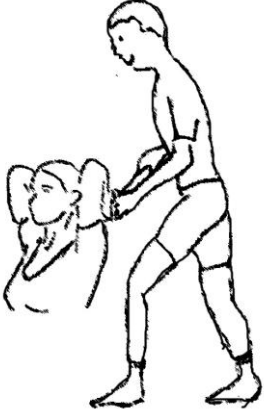
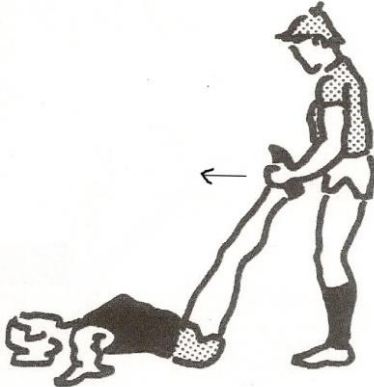
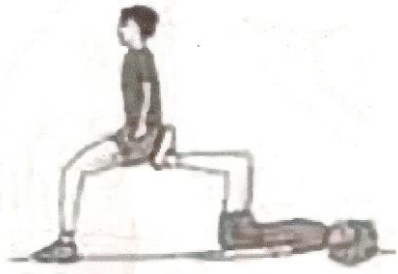
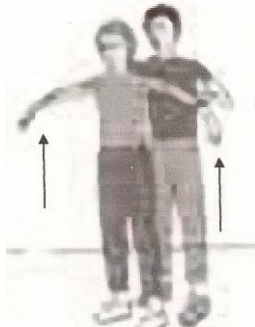

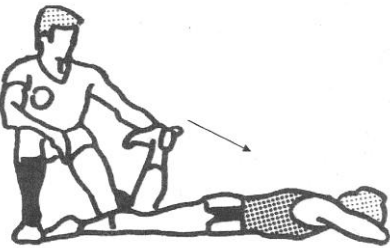
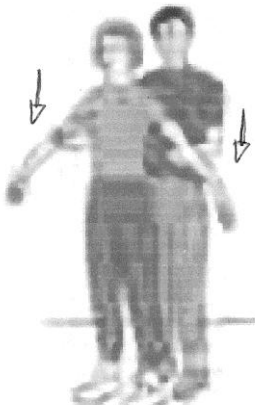
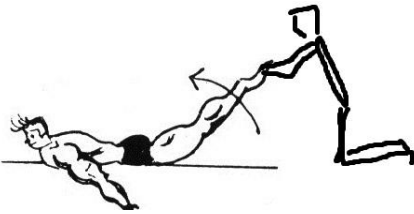


Entrenamiento de resistencia: 8' test Course Navette hasta el periodo 2

<p>Flexión y extensión de codos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Codos</b></p>	<p>Flexión y extensión de cadera</p> <p style="text-align: center;"><b>Cadera</b></p>	<p>Flexión y extensión de rodilla y cadera</p> <p style="text-align: center;"><b>Rodilla</b></p>
		
<p>Flexión y extensión de tronco</p> <p style="text-align: center;"><b>Tronco</b></p>	<p>Brazos pegados al cuerpo subir los brazos a la horizontal</p> <p style="text-align: center;"><b>Hombros</b></p>	<p>Extensión de hombros y tronco</p> <p style="text-align: center;"><b>Tronco</b></p>
		
<p>Flexión y extensión de rodilla</p> <p style="text-align: center;"><b>Rodilla</b></p>	<p>Brazos en cruz, bajar los brazos hacia el tronco</p> <p style="text-align: center;"><b>Hombros</b></p>	<p>Tumbado boca abajo subir y bajar las piernas.</p> <p style="text-align: center;"><b>Cadera</b></p>
		

Ejercicios de flexibilidad en pareja, ejercicios pasivos.