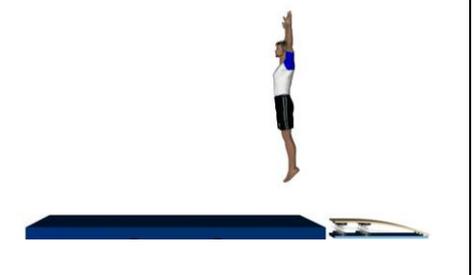
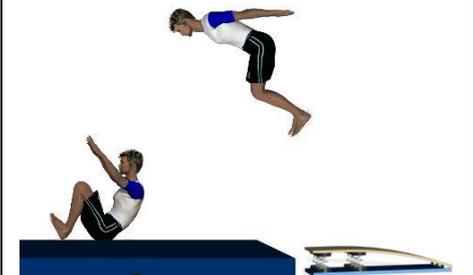
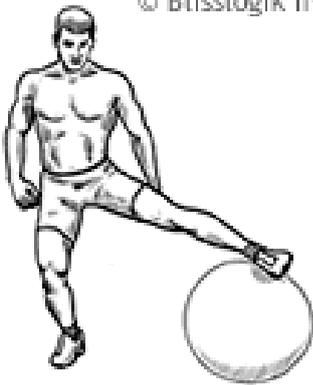
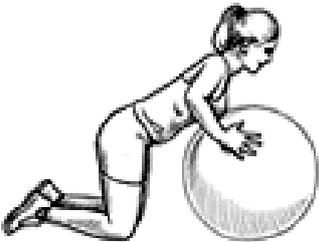


1. Calentamiento
2. Ejercicios básicos de saltos de trampolín:

<p>Dos saltos caída en la colchoneta</p>	<p>Salto cuerpo recto y caída en la colchoneta</p>	<p>Salto rodillas pegadas al pecho y caída.</p>
		
<p>Salto abrir piernas , cerrarlas y caer en la colchoneta</p>	<p>Salto una rodilla el pecho y la otra extendida.</p>	<p>Salto carpa con piernas abiertas</p>
		
<p>Salto con carpa piernas cerradas</p>	<p>Salto 1/2 giro y caer en la colchoneta</p>	<p>Salto giro completo y caer en la colchoneta</p>
		
<p>Salto y caer sentado</p>	<p>Salto y mortal adelante</p>	<p>Salto y caer haciendo el pino</p>
		

3. Ejercicios con balones de fitness:

<p>Aducción de cadera</p>	<p>Sentadillas con una pierna Cuádriceps</p>	<p>Flexión y extensión de tobillo Gemelos</p>
<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 
<p>Cerrar los brazos aplastando la pelota. Pectorales</p>	<p>Lagartijas sobre las rodillas con manos juntas. Triceps</p>	<p>Flexionar y extender las rodillas. Abdominales</p>
<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 

4. Estiramientos: