



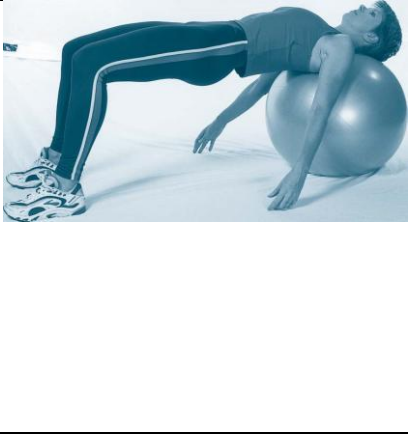
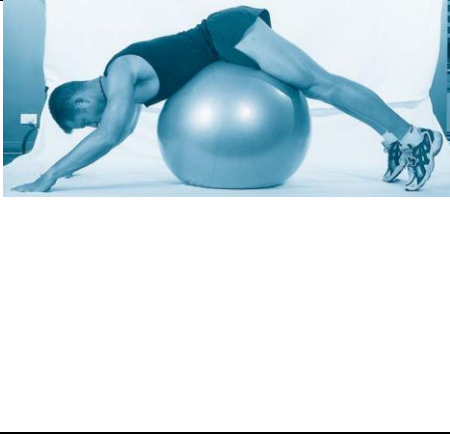


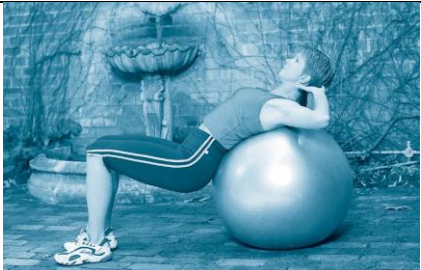




Ejercicio de resistencia: Test de Course Navette periodo 2 durante 8 minutos.

<p>Sentadillas</p> 	<p>Circunducción de hombros</p> 	<p>Sentado movimiento de hombros</p> 
<p>Sentado movimiento de tronco lateral</p>	<p>Desde sentado pasar a la siguiente posición</p>	<p>Flexión y extensión de tronco y cadera</p>
		
<p>Igual que el anterior pero levantamos la pierna y el brazo contrario</p>	<p>Flexiones de brazos</p>	<p>Igual que el anterior apoyando las manos y los pies en el suelo</p>
		
<p>Abdominales</p>	<p>Oblicuos</p>	<p>Pies encima de la pelota acercar la rodilla al cuerpo una y luego la otra</p>
		

Ejercicios de flexibilidad

