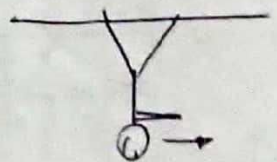


CALENTAMIENTO.

1) - Alternar lados y amparos.

2) - Cambiar de lado.



ESTIRAMIENTOS

3) - Aumento.

4) - En un solo tiempo.

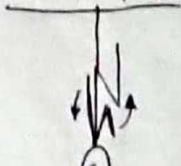
5) - Tolerar hacia delante sus brazos.

6) - Mano de la pierna a la otra.

7) - En un solo tiempo.

8) - Tolerar hacia delante sus brazos.

9) - Elevación de rodillas.



ESTIRAMIENTOS

1) - Alternar lados y amparos.

2) - Cambiar de lado.

3) - Aumento.

4) - En un solo tiempo.

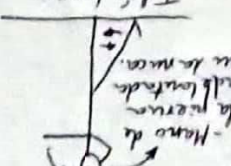
5) - Tolerar hacia delante sus brazos.

6) - Mano de la pierna a la otra.

7) - En un solo tiempo.

8) - Tolerar hacia delante sus brazos.

9) - Elevación de rodillas.



ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTOS

SESION

1) - Aumento. Brazos estirados abajo, amparos arriba.

2) - Alternar pierna hacia delante y pierna hacia atrás y brazos hacia delante.

3) - Llevar un brazo hacia atrás en dos tiempos y cambio de lado.

4) - Deslizamiento lateral a ambos lados, un solo tiempo.

5) - Deslizamiento lateral a ambos lados, un solo tiempo.

6) - Dejamos el brazo en la pared y con una sola pierna en adelante.

7) - Patada hacia delante pierna de fuera a la vez bajar el brazo, pierna hacia atrás subir brazo.

8) - Levantar pierna con pierna de fuera.

9) - Levantar pierna con pierna de fuera.

10) - Levantar pierna con pierna de fuera.

11) - Levantar pierna con pierna de fuera.

12) - Levantar pierna con pierna de fuera.

13) - Levantar pierna con pierna de fuera.

14) - Levantar pierna con pierna de fuera.

15) - Levantar pierna con pierna de fuera.

