



pecho - parte superior - 001



espalda - parte superior - 002



pecho - parte medial - 001



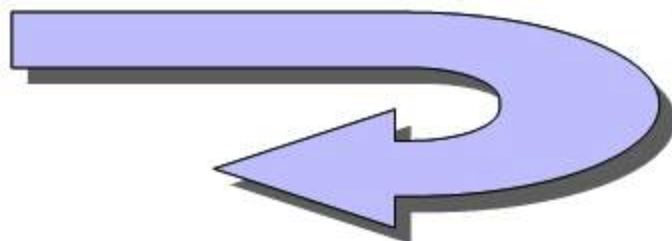
espalda - parte superior - 029



espalda - parte superior - 028

Realizar un CALENTAMIENTO cardiovascular suave de cinco minutos más el circuito de ESTIRAMIENTOS.

Repetir el circuito de estiramientos al final.



Realizar DIEZ repeticiones de cada ejercicio de forma lenta y controlada, dejando una recuperación de UN MINUTO para hacer el siguiente.

Repetir el circuito DOS o TRES veces



espalda - parte oblicuo profundo - 009



muslo - parte posterior - 001



muslo - parte anterior - 001



muslo - parte anterior - 003



abdominales - parte recto - 013



pecho - parte medial - 001



espalda - parte superior - 005



pecho - parte medial - 005



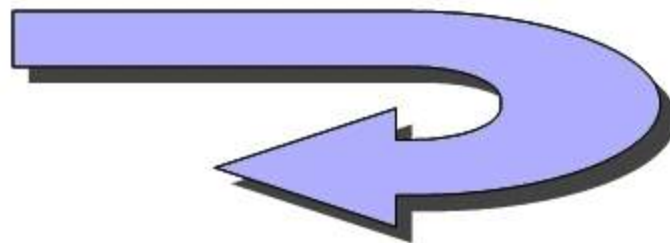
espalda - parte superior - 009



espalda - parte superior - 028

Realizar un **CALENTAMIENTO** cardiovascular suave de cinco minutos más el circuito de **ESTIRAMIENTOS**.

Repetir el circuito de estiramientos al final.



Realizar **DIEZ** repeticiones de cada ejercicio de forma lenta y controlada, dejando una recuperación de **UN MINUTO** para hacer el siguiente.

Repetir el circuito **DOS** o **TRES** veces



espalda - parte superior - 012



muslo - parte posterior - 001



muslo - parte anterior - 004



espalda - parte inferior - 005



abdominales - parte oblicuo - 001



Pecho – parte superior – 003



espalda - parte medial – 003



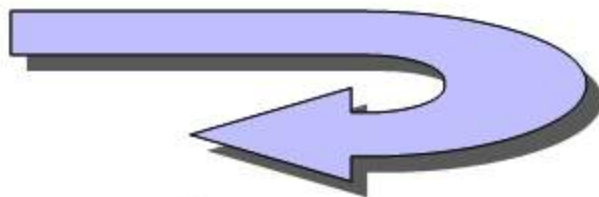
pecho - parte medial – 005



espalda - parte superior – 009

Realizar un CALENTAMIENTO cardiovascular suave de cinco minutos más el circuito de ESTIRAMIENTOS.

Repetir el circuito de estiramientos al final.



Realizar DIEZ repeticiones de cada ejercicio de forma lenta y controlada, dejando una recuperación de UN MINUTO para hacer el siguiente.

Repetir el circuito DOS o TRES veces



muslo - parte anterior - 005



muslo - parte anterior – 002



espalda – parte oblicuo -001



abdominales - parte recto – 001



espalda - parte inferior – 001



Muslo-parte interna-001



pierna - parte posterior - 001

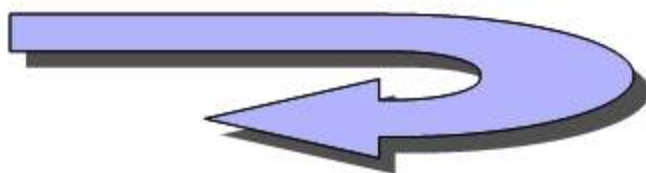


hombro - parte posterior - 001



espalda - parte inferior - 001

Estiramientos para calentamiento y vuelta a la calma



Realizar cada ejercicio por cada lado
DOS veces manteniendo durante DIEZ segundos
de forma lenta y controlada



Muslo - parte anterior - 007
(Se puede realizar sin toalla ni bastón)



muslo - parte posterior - 001
(Se puede realizar sin bastón ni step)



cuello - parte anterior - 002
(Se puede realizar de pie)



cuello - parte lateral - 003
(Se puede realizar de pie)