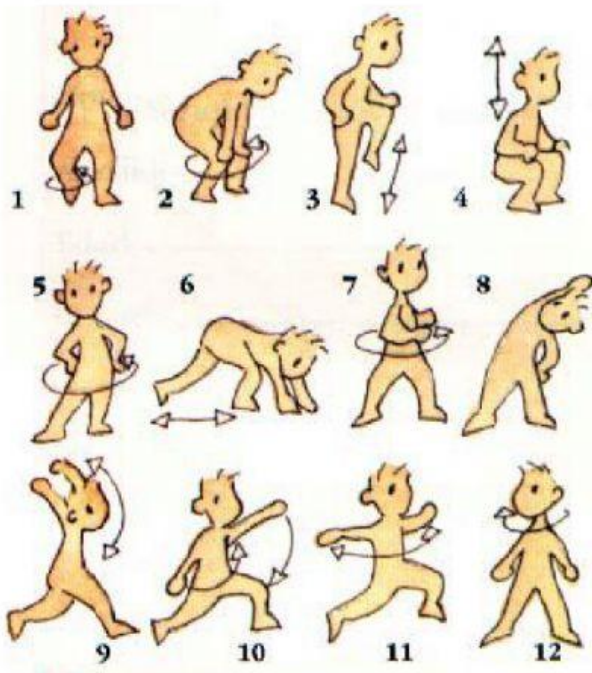


CALENTAMIENTO

Une con flechas:



Flexión de tronco y tocar suelo con manos
Girar el cuello
Círculos con las caderas
Girar el tronco
Correr abriendo y cerrando brazos
Girar tobillos
Correr y hacer círculos con los brazos
Elevar rodillas
Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
Agacharse y levantarse
Flexión lateral
Girar rodillas

ESTIRAMIENTOS. Une con flechas.

Abrir las
piernas

Llevar la pierna hacia el
pecho con las manos

Echar el tronco hacia
atrás con una pierna
flexionada

Llevar los pies por
encima de la cabeza

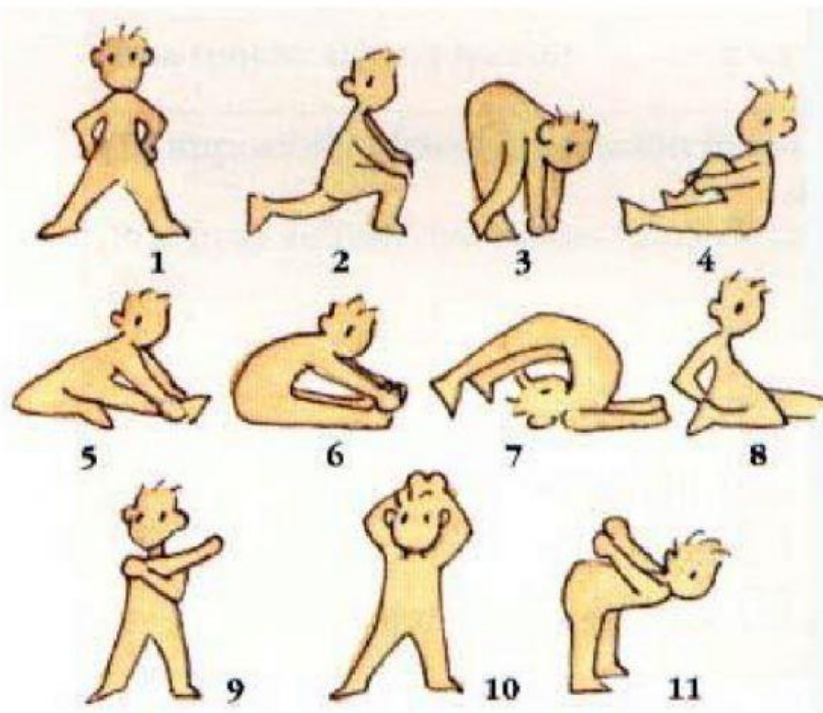
Tocar las puntas
de los pies

Elevar los
brazos por
detrás

Brazo por
delante

Brazo por detrás
de la cabeza

Flexión de tronco con
las piernas cruzadas



Zancada
anterior

Agarrar pie/tobillo