EL CALENTAMIENTO

X1= MOVILIDAD ARTICULAR
X2= DESCANSAR
X3= CUÁDRICEPS
X4= ESTIRAMIENTO
X5= BURPEES
X6= EQUILIBRIO
X7= DESPLAZAMIENTOS
X8= FUERZA
X9= FLEXIÓN Y EXTENCIÓN
X10= ELEVACIONES

LIVEWORKSHEETS