

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



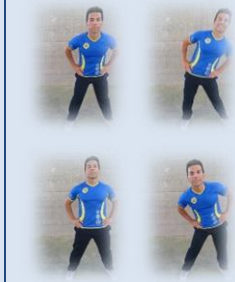
30 giros hacia adelante + 30 giros hacia atrás



30 movimientos alternados arriba - abajo



30 Repeticiones de Apertura y cierre en cruz



15 Giros de cadera hacia un lado + 15 giros al otro



15 Repeticiones a cada lado

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



15 Inclinaciones a cada lado – manteniendo 20"



Flexión de brazo – mantener 30" cada brazo



Forzado brazo hacia atrás – mantener 30" cada brazo



Encuentro de brazos – mantener 30" en posición máx.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



30 Estiramientos con cada Brazo → 20" – 10"



15 Estiramientos con cada Brazo → 20" – 10"



15 Estiramientos con cada Brazo → 20" – 10"



30 Estiramientos con cada Brazo → 20" – 10"