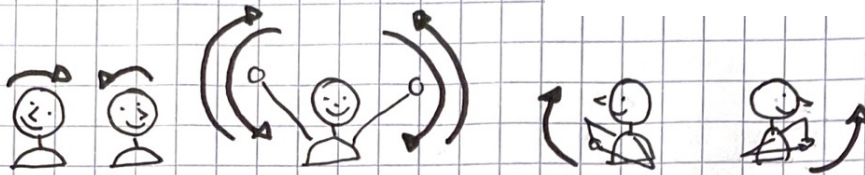


FUERZA 1

CALENTAMIENTO



1. CÍRCULOS SUAVES CABEZA
5/5

2. BRAZOS ANT Y POST CÍRCULOS
10/10

3. TORSIONES (D) y (I)
10/10
(PARO EN EL CENTRO)

EJERCICIO



1. LEVANTARSE DE LA SILLA Y VOLVERSE A SENTAR (SIN AYUDA DE LOS BRAZOS)
10



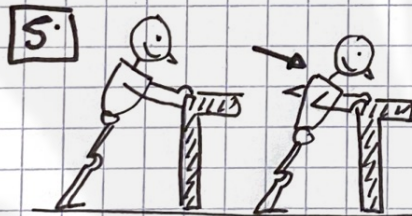
2. ABDOMINALES (LEVANTAR LAS RODILLAS COGIENDO/AS A LA MESA)
10



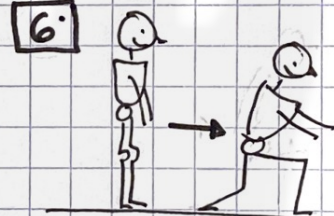
3. SUBIR Y BAJAR GEMELOS
10



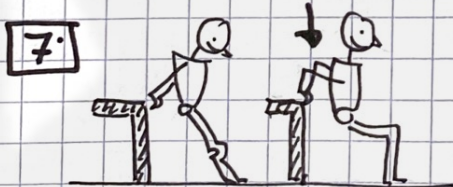
4. AGACHARSE (SENTADILLAS)
10



5. FLEXIONES BRAZOS
10

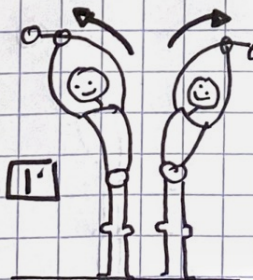


6. UN PASO HACIA DELANTE Y VOLVER (ALTERNAR)
10/10

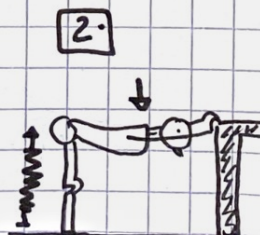


7. "DIPS"
10

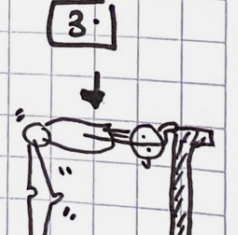
ESTIRAMIENTO FINAL



1. INCLINAR LATERAL (ESTIRAR DE LA MUÑECA)
10 seg BIL.



2. ESTIRAMIENTO POST BATAR Pecho
15 seg



3. DOBLAR RODILLAS
10/10

