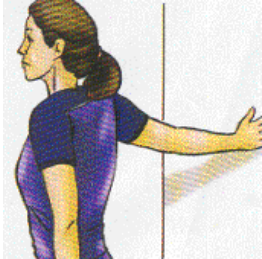


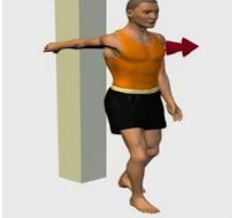




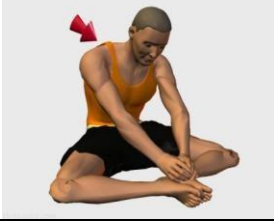






Estiramientos Tren Superior

<u>Ejercicio</u>	<u>Descripción</u>
	Pectoral 1 x 30 segundos
	hombro 1 x 30 segundos
	Triceps 1 x 30 segundos
	Biceps 1 x 30 segundos
	Antebrazo 1 x 30 segundos
	Espalda 1 x 30 segundos

Estiramientos Tren Inferior

Ejercicio	Descripción
	Cuádriceps 3 x 30 segundos
	Isquios 3 x 30 segundos
	Aductores 3 x 30 segundos
	Abductores 3 x 30 segundos
	Gluteo 3 x 30 segundos
	Psoas 3 x 30 segundos
	Gemelo 3 x 30 segundos