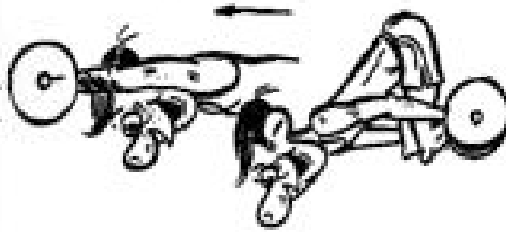




1

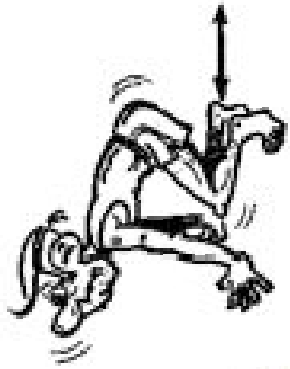
Saltitos empujando la pared



4

Arrancadas seguidas (10 Kg).

Sin soltar



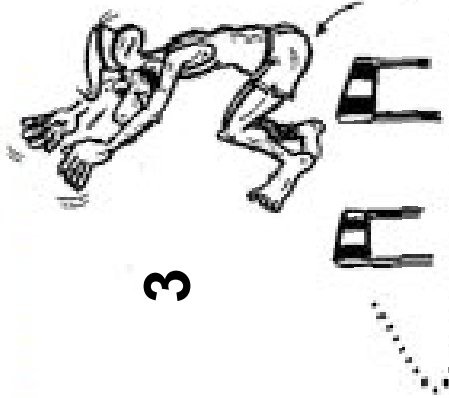
2

Cuadrupedia. Llevar pies adelante y atrás estirando piernas



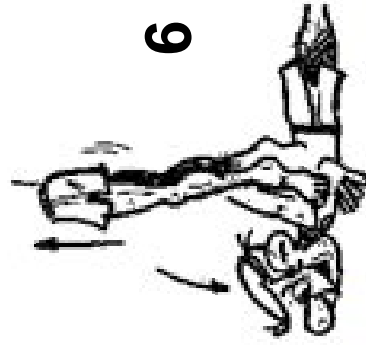
5

Tumbarse, levantarse a tocar rodilla con codo contrario. Alternar



3

Vallitas bajas (10 cm) saltos y volver trotando por un lado y por otro sin parar



6

Tumbarse boca abajo- saltar