



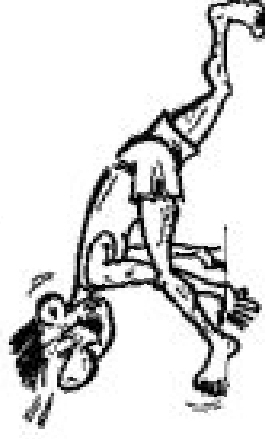
7

Correr avanzando poco y elevando rodillas y pies



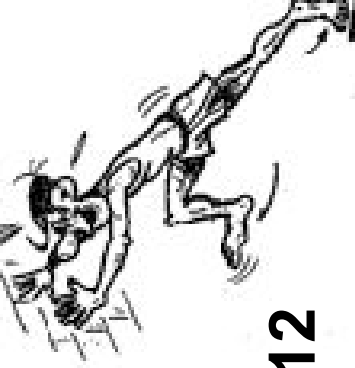
8

Sentado. Brazaos enérgicos con 2 Kg en cada mano



9

Cuadrupeda. Llevar el pie, por fuera hasta sobrepasar la mano y volverlo atrás. Alternar



12

Correr elevando rodillas y empujando con fuerza la pared.



10

Acostarse boca arriba-saltar



11

Acostarse boca arriba-subir a tocarse manos y pies. Las piernas separadas arriba