

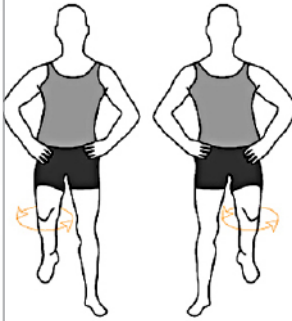
EJERCICIOS GIMNASIO

OCTUBRE

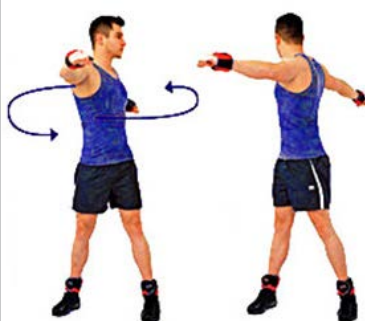
MOVILIDAD Y ACTIVACION (descansos de 5"-10")



TOBILLOS
10" por pie y sentido



RODILLAS
15" por sentido



CINTURA CADERA
15" por sentido



HOMBROS
15"



PUENTE HOMBROS
2 x 12 por pierna



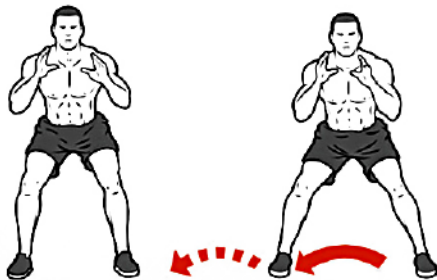
OBLICUOS
2 x 15 por lado



CAMBIO APOYOS
2 x 12



SENTADILLA
2 x 12



PASOS LATERALES
2 x 10



CLIMBER
2 x 16



SENTADILLA LATERAL
2 x 12 x lado



PLANCHA
2 x 20"



SKIPPING
3 x 20"