

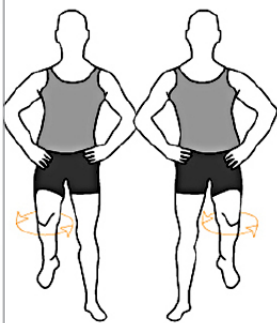
EJERCICIOS GIMNASIO

NOVIEMBRE

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 8 por pierna



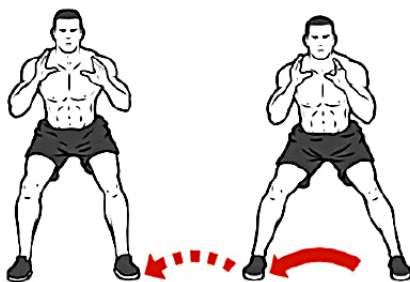
OBLICUOS
2 x 10 por lado



CAMBIO APOYOS
2 x 8



SENTADILLA
2 x 8



PASOS LATERALES
2 x 8



CLIMBER
2 x 12



SENTADILLA LATERAL
2 x 10 x lado



PLANCHA
2 x 15"



PESO MUERTO UNA PIERNA
2 x 8