

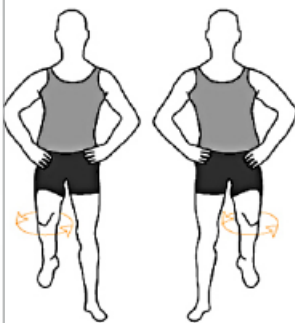
# EJERCICIOS GIMNASIO

# NOVIEMBRE

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



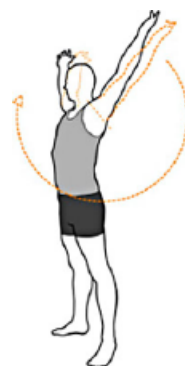
**TOBILLOS**  
10" por pie y sentido



**RODILLAS**  
15" por sentido



**CINTURA CADERA**  
15" por sentido



**HOMBROS**  
15"



**PUENTE HOMBROS**  
2 x 8 por pierna



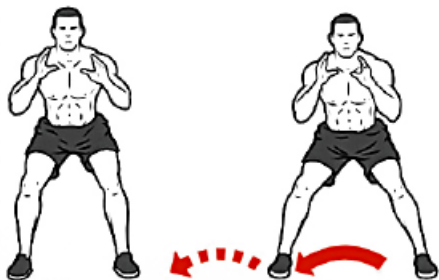
**OBLICUOS**  
2 x 10 por lado



**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