

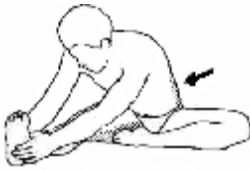
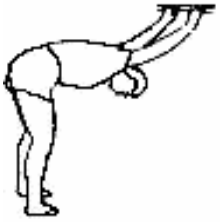










Plan Nº 4

Objetivo:	Desarrollo de la flexibilidad
Implementación:	Colchoneta, alfombra o superficie blanda
Nivel:	Básico

Calentamiento: 15 a 30 min de trote o bike

Mantener entre 10 a 30 segundos en cada posición

Notas:

- § El calentamiento lo puedes hacer trotando o en Bike
- § Entrenamiento en circuito. Realizar los ejercicios correlativamente del 1 al 6 y luego volver a empezar. Cuatro veces