

TRABAJO FÍSICO: SESIÓN DE FUERZA GENERAL 3 VECES POR SEMANA

1. Saltos a la comba series de 40" saltando
2. Desplazamiento cruzado y sentadilla con peso



3. Búlgara en banco con balón medicinal



4.



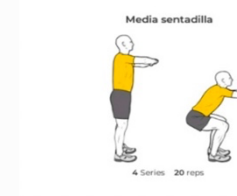
5.



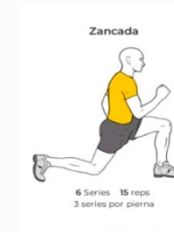
6.



7.



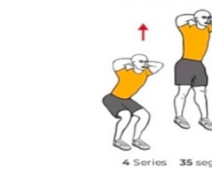
8.



9.



10.



11.



12.



13.

