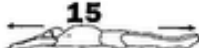
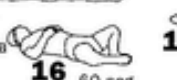


ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS

Circuito 1

FASE	EJERCICIO MATERIAL: Mancuerna y fitball			
Cal.	-Articulaciones -Carrera continua con movimientos -Juego			
P. Prin.	LOS MEJORES EJERCICIOS PARA ABDOMINALES  Plancha 3 x 30''  Abdominales en pelota suiza 2 x  Plancha lateral 3 x 20''  Flexión lateral del tronco 3 x 10  Abdominales con brazos extendidos 2 x 15  Abdominales estilo bicicleta 2 x  Abdominales laterales 3 x 10  Para los más avanzados, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pierna. 2 x 6  Cuerpo muerto 3 x 10  Abdominales en pelota suiza 3 x 10		 1 30 seg. cada pierna  2 15 seg. cada pierna  3 20 seg. cada pierna  30 s  8 15 veces en cada dirección  9 30 seg.  10 30 seg  14 20 seg. cada pierna  15 3 veces 5 seg. cada una  16 60 seg.  1 30 seg. cada pierna  2 15 seg. cada pierna  3 20 seg. cada pierna  30 s  8 15 veces en cada dirección  9 30 seg.  10 30 seg  14 20 seg. cada pierna  15 3 veces 5 seg. cada una  16 60 seg.	
VUELTA	Relajación			