





CALENTAMIENTO N° 1

1		<p>Skipping 4x40m</p>
2		<p>Skipping con una pierna 4x40m</p>
3		<p>Skipping en progresión de altura 2x40m</p>
4		<p>Batidas cada 3 pasos andando 2x40m</p>

5		<p>Carrera lateral sin cruzar las piernas 2x40m</p>
6		<p>Carrera lateral cruzando las piernas 2x40m</p>
7		<p>Saltos con una pierna a un lado y al otro de la línea 2x40m</p>
8		<p>Carrera hacia atrás levantando rodillas 2x40m</p>