
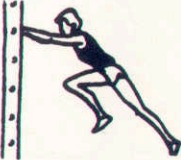

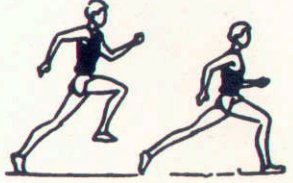


CALENTAMIENTO N°2

1		<p>Batidas andando. Cada 3 pasos. 4x40m</p>
2		<p>Correr contra la pared 3x50 repeticiones</p>
3		<p>Skiping 4x40m</p>
4		<p>Fondos 2x40m</p>

5		<p>Batidas en el sitio levantando pierna libre 2x10 repeticiones con cada pierna</p>
6		<p>Igual que el n° 1 pero con elevación de rodillas 2x40m</p>
7		<p>Saltando hacia atrás con los tobillos 2x40m</p>
8		<p>Correr bien en curva 4x60m</p>