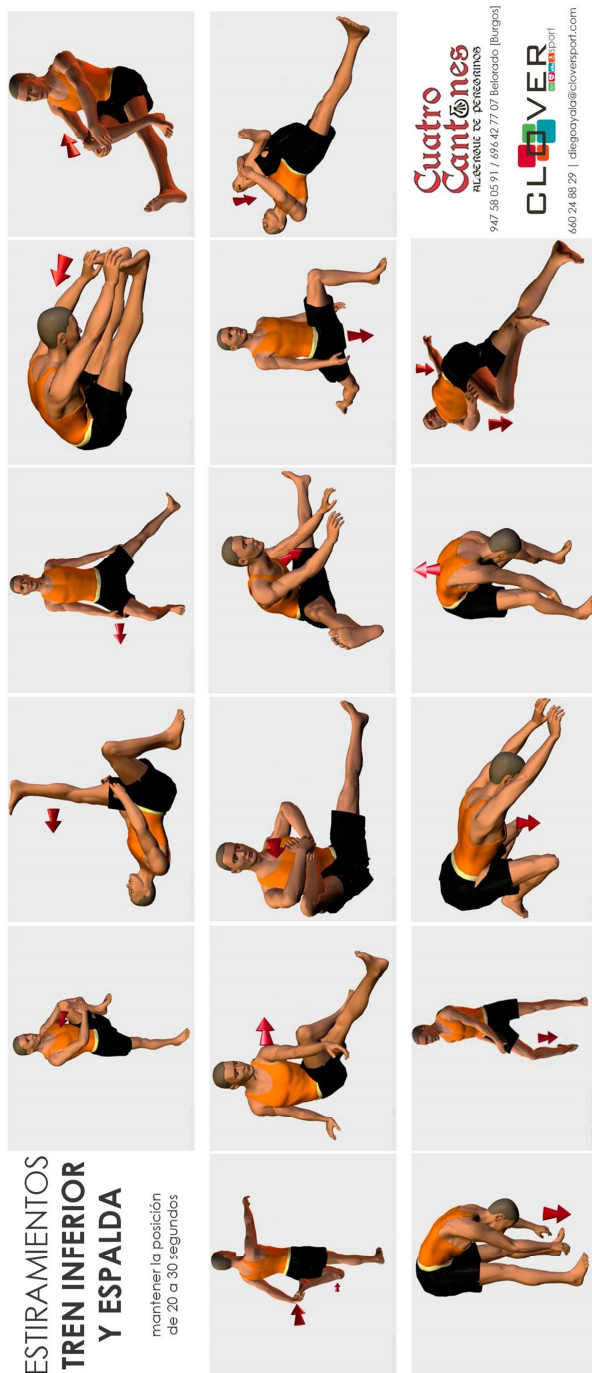


PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD



Síguenos en www.cuanticantones.com | facebook | twitter

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

 1/16 10 segundos cada lado ref1	 2/16 20 segundos ref23	 3/16 5 segundos ref54	 4/16 10 segundos cada lado ref2
 5/16 20 segundos ref3	 6/16 2 veces 5 segundos cada una ref11	 7/16 15 segundos cada brazo ref30	 8/16 2 veces 5 segundos cada una ref39
 9/16 15 segundos ref41	 10/16 15 segundos cada brazo ref48	 11/16 15 segundos ref49	 12/16 10 segundos cada brazo ref53
 13/16 15 veces cada mano cada sentido ref43	 14/16 30 segundos ref36	 15/16 10 segundos cada lado ref45	 16/16 15 segundos ref46