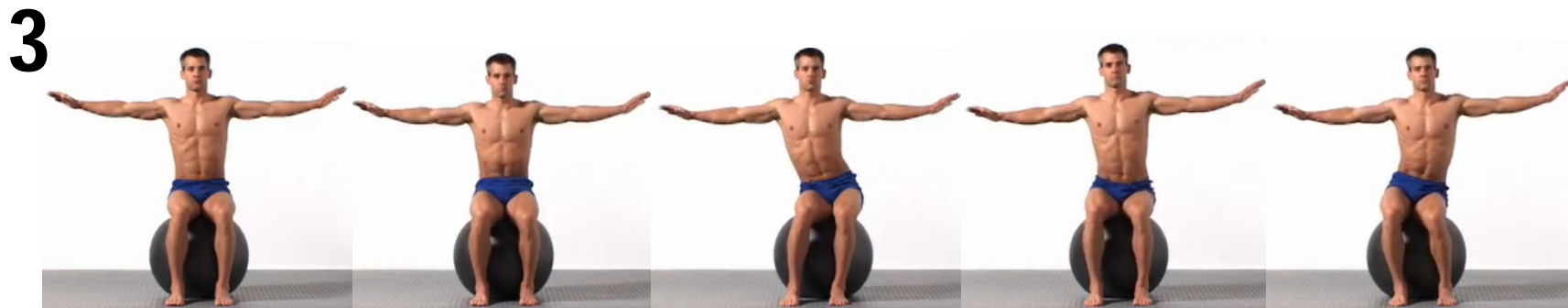
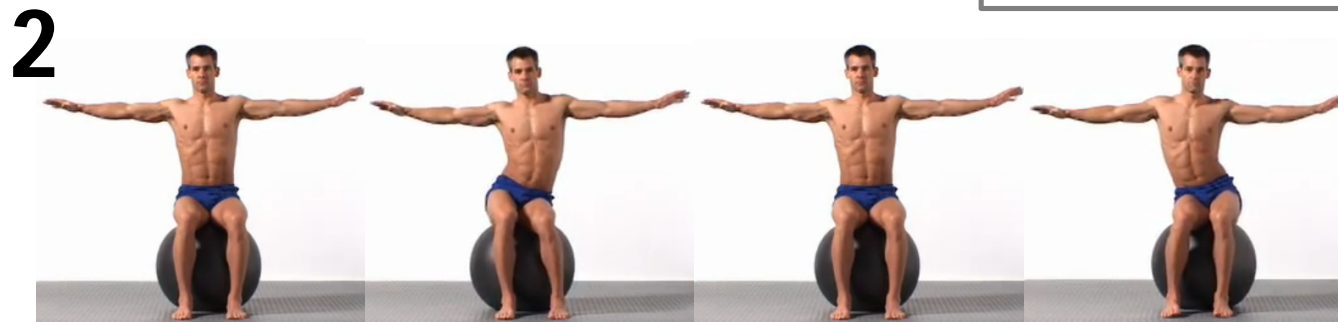
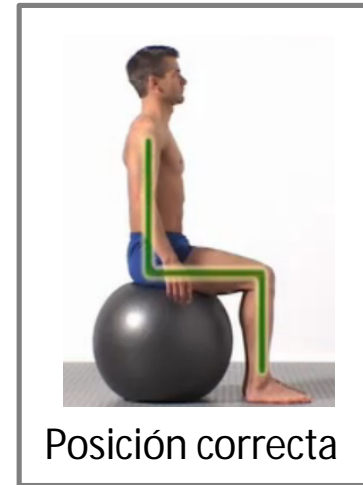


▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo I.a

Equilibrio pélvico:



▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo I.b

Equilibrio pélvico:

5

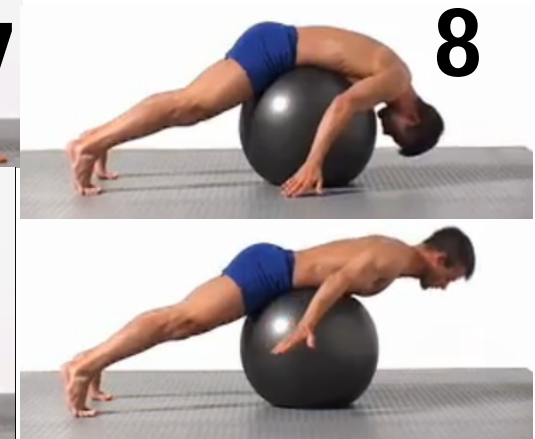
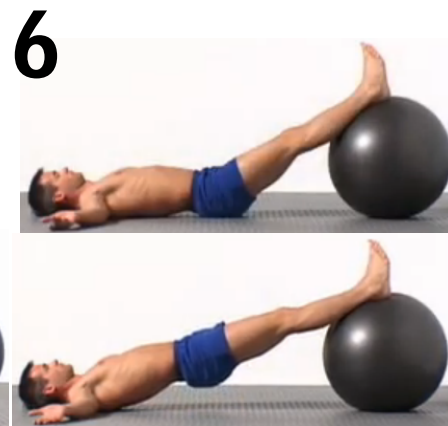
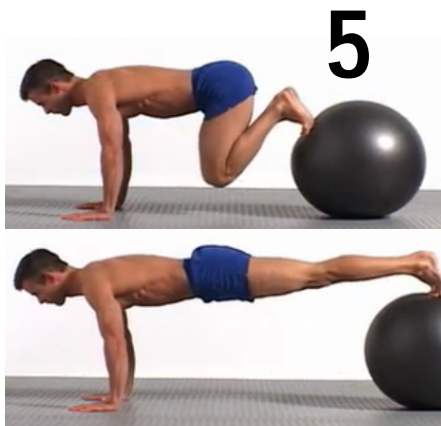
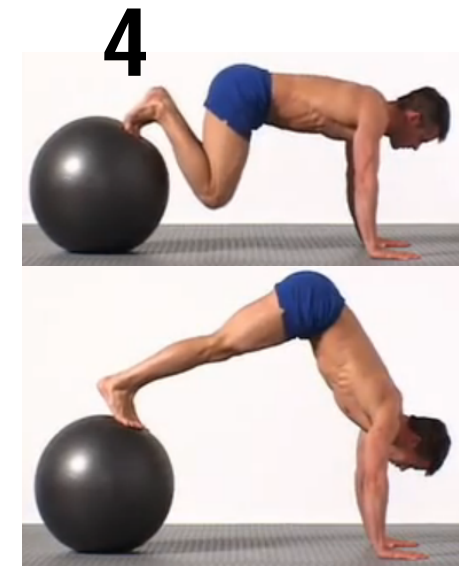
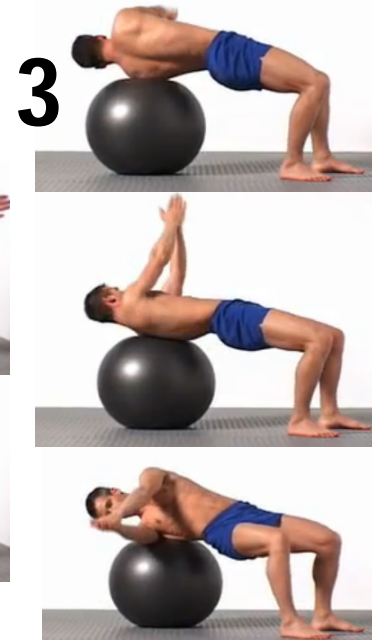
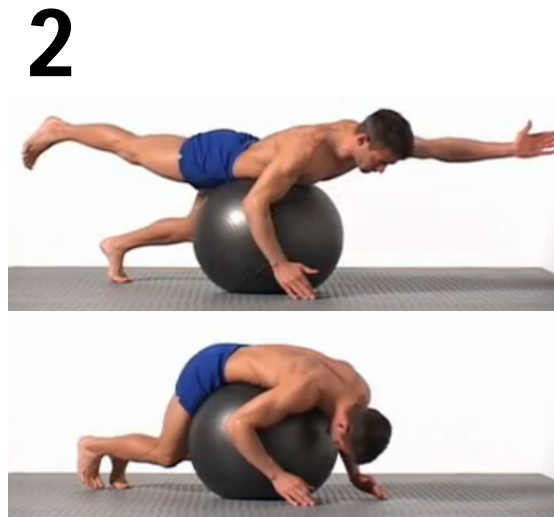


6



▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo II

Fortalecimiento pélvico:



▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo III

Brazos y Pecho:

1



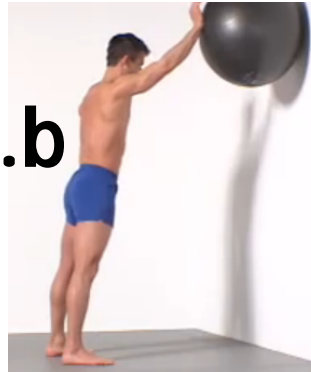
3.a



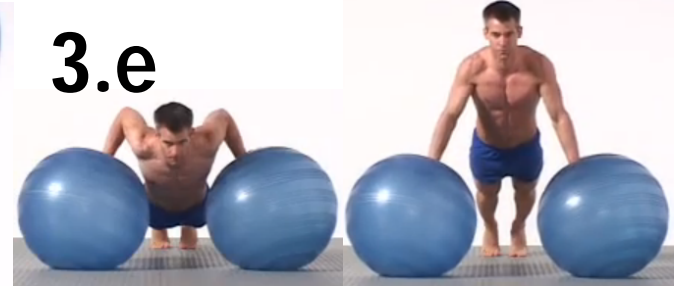
2.a



2.b



3.e



3.f



3.b



3.c

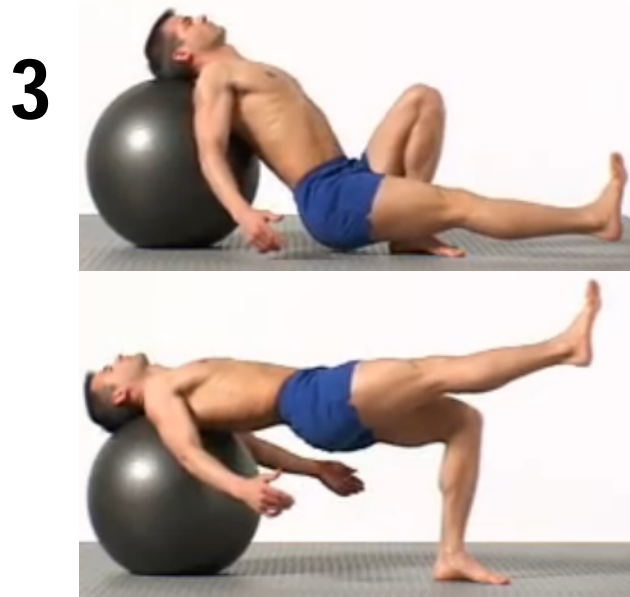


3.d



▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo IV

Piernas:



▪ Circuito: Fuerza con carga externa-Balón suizo Estiramientos

Estiramientos:

