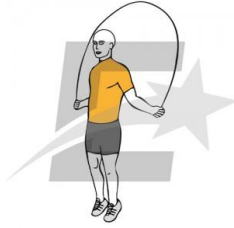


Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



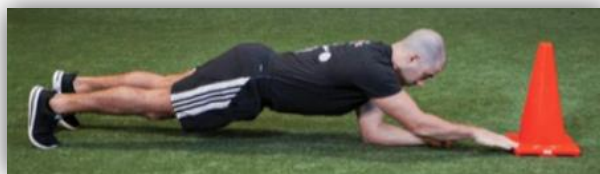
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

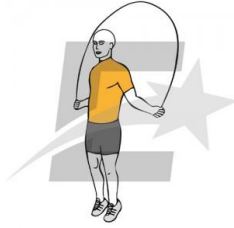


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



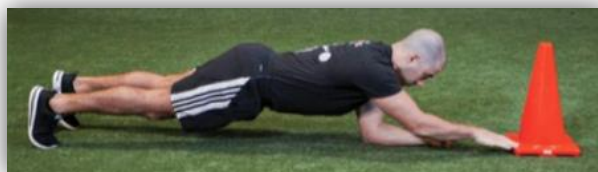
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

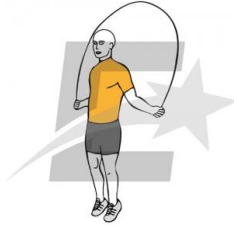


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



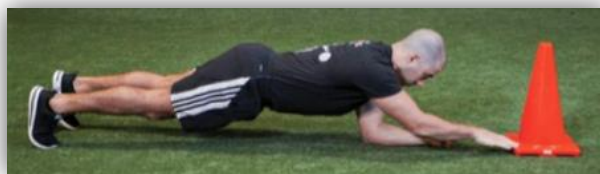
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

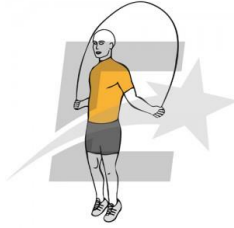


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



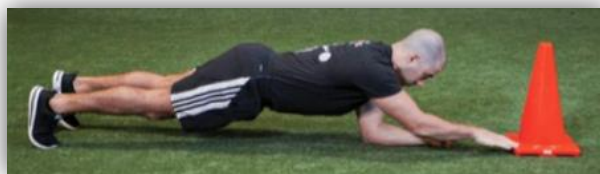
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

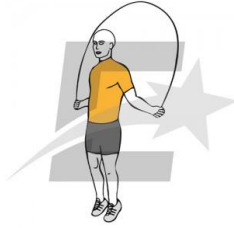


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



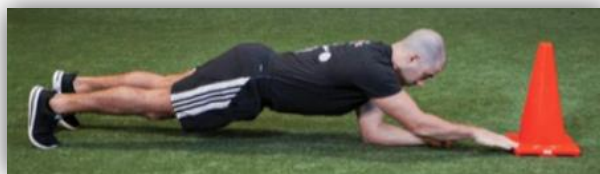
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

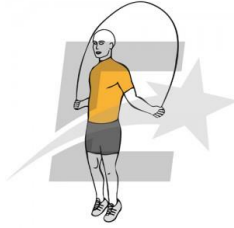


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



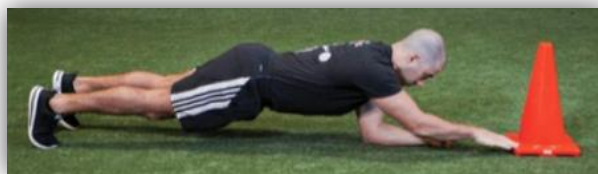
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono

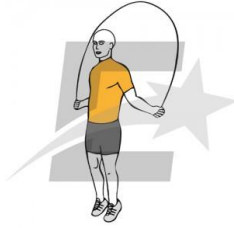


30"/30"

Circuito 2 13/01/2017

Ejercicios

1. Salto a la comba



2. Plancha facial



3. Subir y bajar escalón



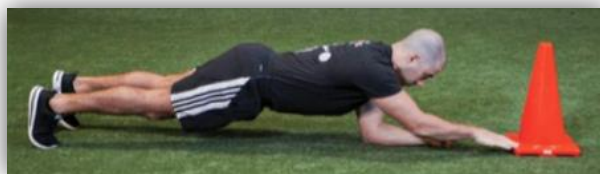
4. Plancha lateral



5. Zancadas



5. Plancha facial tocando el cono



30"/30"