

ATLETISMO moralzarzal

LA
OCA
DE
MORALZARZAL
deportes
A
R
T
U
R
O



<p>16 SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	<p>15 SQUAT 15 REPETIC.</p>	<p>14 MANDA UN EJERCICIO AL RESTO DE JUGADORES</p>	<p>PLANCHA FRONTAL 40''</p> <p>13</p>	<p>12 ISOMETRICOS CUADRICEPS ESPALDA APOYADA 40''</p>	<p>11 TODOS BEBEN</p>
<p>17 ESTIRAR CUADRICEPS 20'' CADA PIERNA</p>	<p>32 RETROCEDE A CASILLA 15</p>	<p>31 SOLDADITOS 30 REPETIC.</p>	<p>30 REPITE LOS DOS ULTIMOS EJERCICIOS</p>	<p>29 SPLIT 10 REP. CADA PIERNA</p>	<p>10 TRICEPS EN SILLA 10 REPETIC.</p>
<p>18 UN TURNO SIN TIRAR ¡¡CUARENTENA!!</p>	<p>33 20 SALTOS IZQDA. DCHA.</p>	<p>40 VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p>	<p>39 10 SALTOS RODILLAS PECHO</p>	<p>28 SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	<p>9 CORE CADERA ALTA 40''</p>
<p>19 ESTIRAR ESPALDA 10 CADA PIERNA</p>	<p>34 TODOS BEBEN</p>	<p>41 M E T A</p>	<p>38 SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	<p>EQUILIBRIO 20'' CADA PIERNA</p> <p>27</p>	<p>8 SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>
<p>20 TODOS BEBEN</p>	<p>35 15 "UVES"</p>	<p>36 VUELVE A CASILLA 24</p>	<p>SUBIR/BAJAR SILLA 15 REP. CADA PIERNA</p> <p>37</p>	<p>¡¡TODOS HACEN !!</p> <p>26 EJERCICIOS CASILLAS 7, 10 y 13</p>	<p>7 SALTOS ABRIR CERRAR 25 REP.</p>
<p>21 SALTOS A PATA COJA 10 CON CADA PIERNA</p>	<p>22 SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	<p>23 FONDOS EN PARED 15 REPETIC.</p>	<p>COGE EL ATAJO A CASILLA 36</p> <p>24</p>	<p>10 BUR PEES</p>	<p>6 ABDOMINALES 15 REPETIC.</p>
<p>SALIDA</p> <p>→</p>	<p>10 BALISTICOS DE FRENTE</p> <p>1</p>	<p>SKIPPING 40''</p> <p>2</p>	<p>¡TODOS HACEN!</p> <p>EJERCICIOS CASILLAS 2, 4 y 6</p> <p>3</p>	<p>CROL CON BRAZOS 15 REPETIC.</p> <p>4</p>	<p>VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p> <p>5</p>