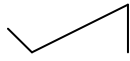
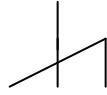


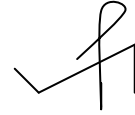
GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA



Desde rodillas, ext. Atrás y volver



Flex. 4 apoyos rodillas



Caída libre desde rodillas



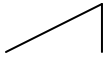
Flex. 4 apoyos piernas separadas



Forma en A piernas separadas



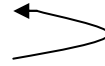
Caída libre desde lunge (fondo)



Flex. 4 apoyos piernas juntas



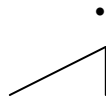
Forma en A piernas juntas



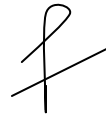
Círculo con una pierna



Caída libre desde piernas Separadas de pie



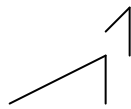
Flex. 4 apoyos bisagra (tríceps)



Caída libre desde de pie, pies juntos

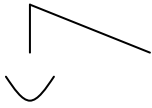


Círculo 1 pierna en push up

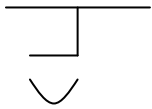


Push up 1 brazo 2 piernas

GRUPO 2 – FUERZA ESTÁTICA (2”)



Cuerpo extendido en posición supina



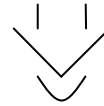
Apoyo rodilla, ext. brazo y pierna contraria



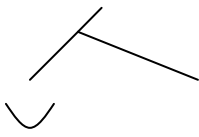
Sentado posición V abierta



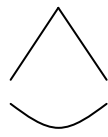
Apoyo L pies en el suelo



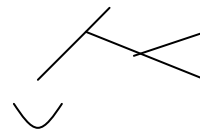
Sentado posición V cerrada



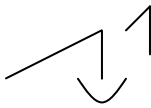
Apoyo lateral 1 mano



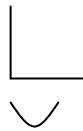
Staddle Support



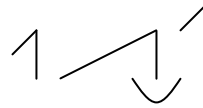
Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



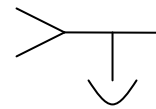
Mantener push up 1 mano 2 pies



L Support



Mantener push up 1 mano 1 pies

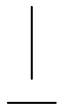


Straddle Lever

GRUPO 3 - SALTOS



Salto galope



Salto vertical



Salto agrupado



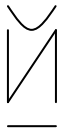
Air Jack



Galope 1/2 giro



1/2 giro salto vertical



1/2 giro agrupado



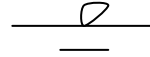
Salto sagital 90°
Impulso de 2 pies



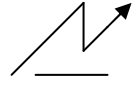
Salto galope 1 giro



Salto vertical 1 giro



Zancada sagital (1 pie)



Hitch Kick



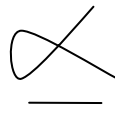
Cosaco



Carpa

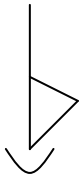


1/2 giro agrupado 1/2 giro

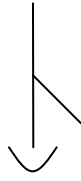


Scissor Kick

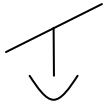
GRUPO 4 - EQUILIBRIOS (2") Y GIROS



Passé cerrado pie plano



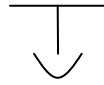
Pie plano con
pierna libre a 45°



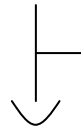
Pierna extendida atrás 45°



Pirqueta ½ giro



Escala Sagital



Pie plano con
Pierna libre a 90°



Pirqueta 1 giro



Cogida de pierna
a 120° ó más

GRUPO 5 - FLEXIBILIDAD Y OTROS

