



M – MOVIMIENTOS / DESPLAZAMIENTOS			E – ESTIRAMIENTOS 2'		
(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)
Rep.:	Tiempo:	Rep.:	Tiempo:	Rep.:	Tiempo:

I – INTENSIDAD / EJERCICIOS EXPLOSIVOS 2'					
(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)
Rep.:	Tiempo:	Rep.:	Tiempo:	Rep.:	Tiempo:

