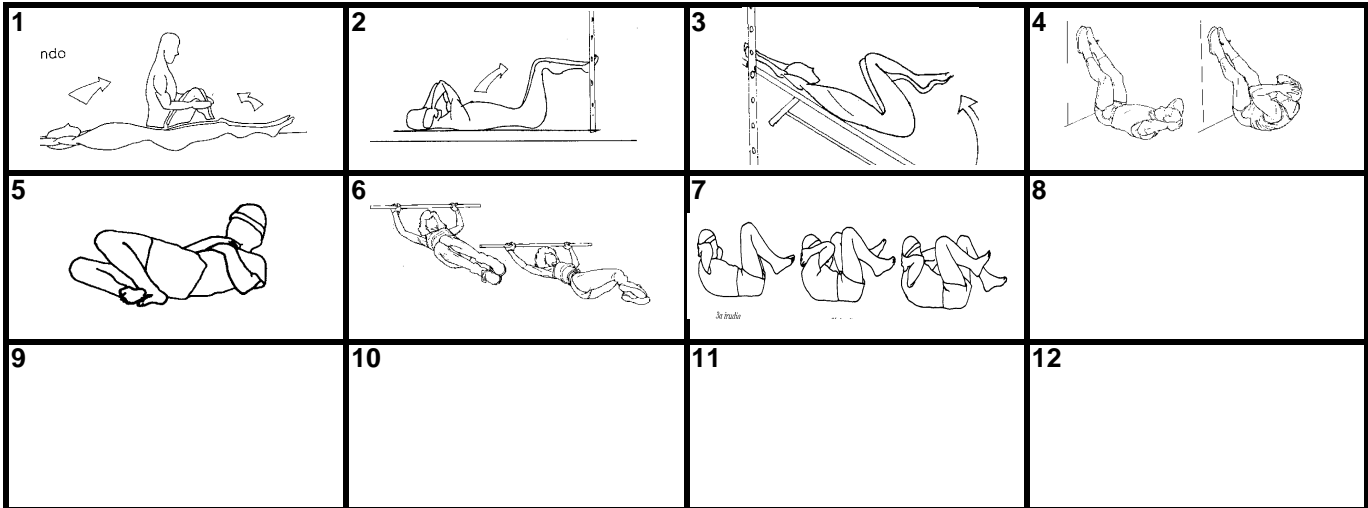


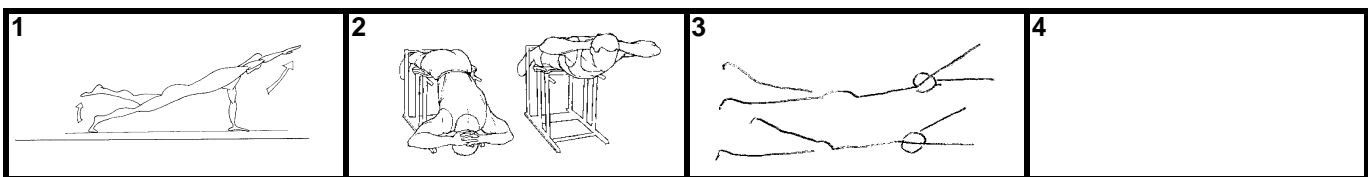


XIII CROSS POPULAR
LASARTE - ORIA BAI !

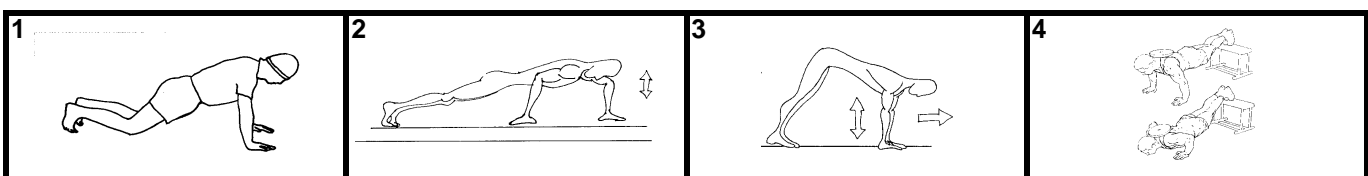
ABDOMINALES



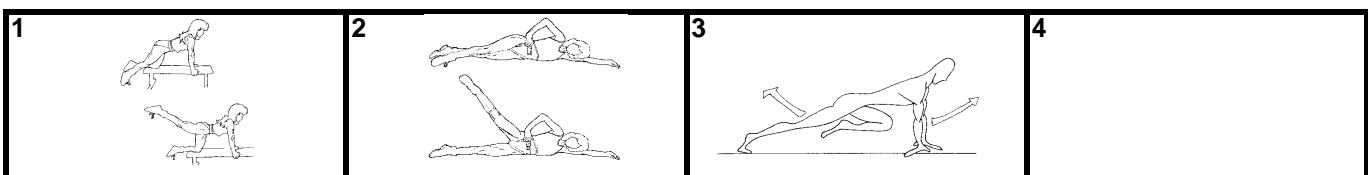
LUMBARES



FONDOS DE BRAZO



GLUTEOS



NOTAS

En los abdominales no poner las manos detrás de la nuca
 El abdominal 4 lo puedes hacer con las piernas apoyadas o en el aire
 El abdominal 6 lo haces con los brazos en cruz, con las manos en el suelo
 El abdominal 7 es ir con el codo a por la rodilla contraria a turnos, constantemente durante X tiempo
 Lumbar 1 y 3 es levantar brazo y pierna contrarios, a turnos. Cada repetición será una vez cada lado
 Gluteos 1 y 3 con la mirada al suelo o rodillas.