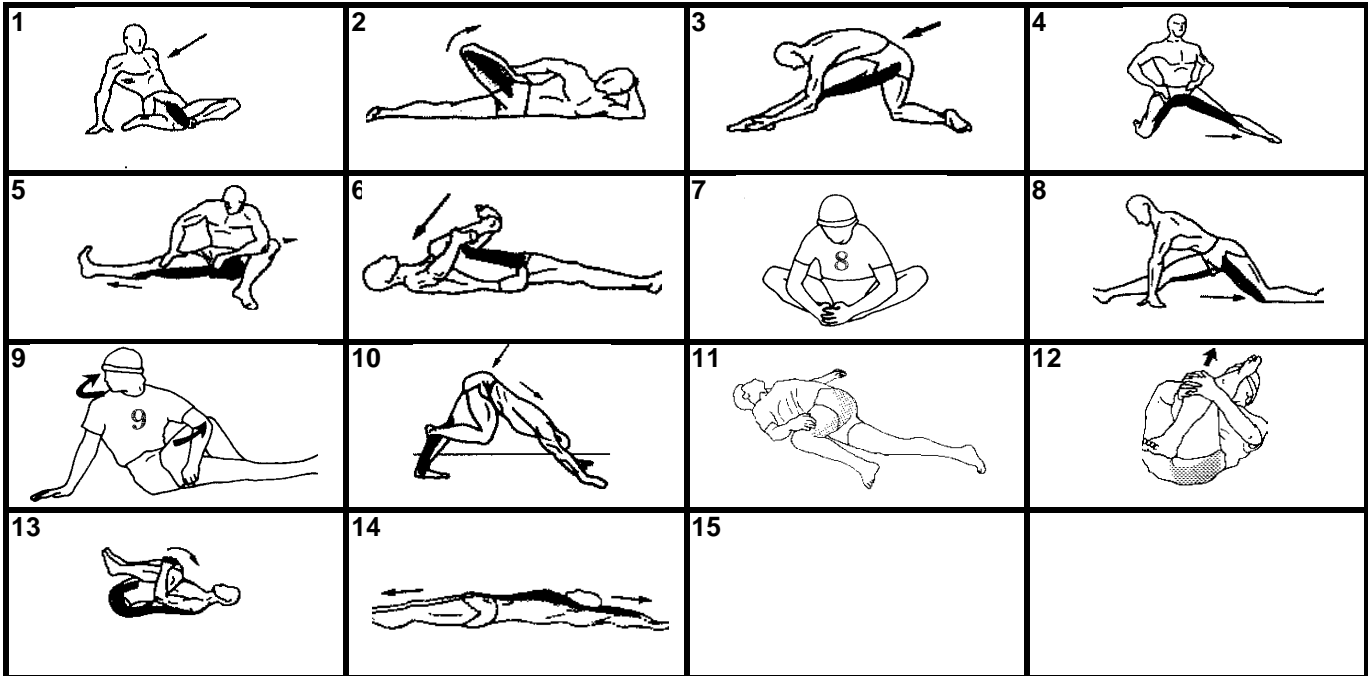


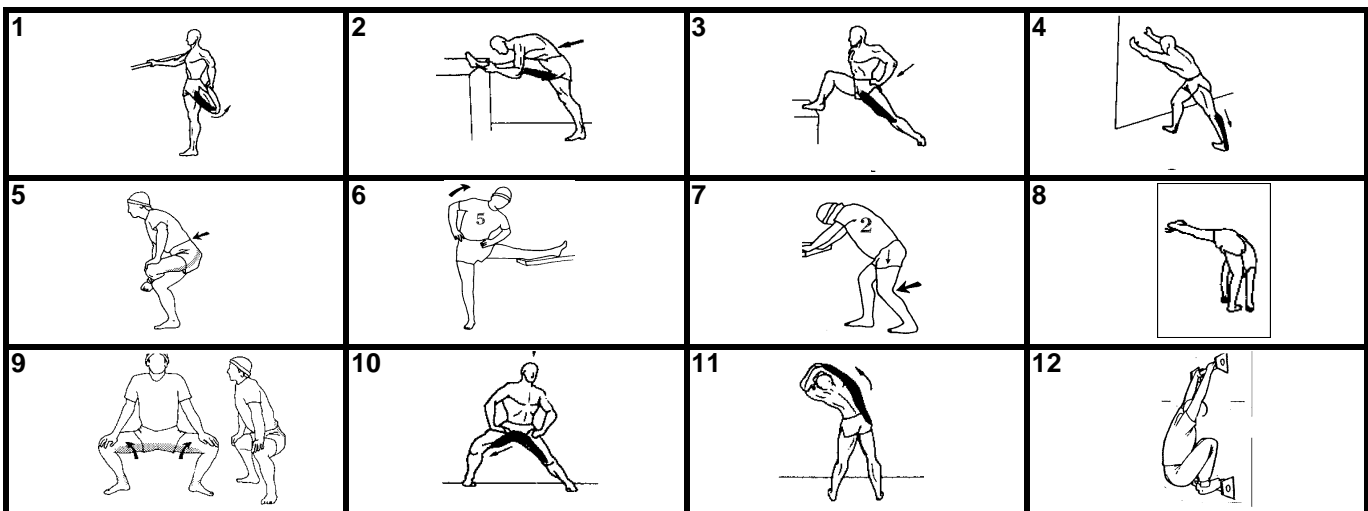


XIII CROSS POPULAR
LASARTE - ORIA BAI !

EN EL SUELO



DE PIE



En el calentamiento utiliza los estiramientos de pie.
Puedes hacer si quieres de pie en el calentamiento y en el suelo al final del entrenamiento
En la vuelta a la calma puedes hacer 1º los estiramientos de pie y 2º los de suelo.

DURACION DE CADA ESTIRAMIENTO

En el calentamiento: 5" cada estiramiento, sin llevar al límite.
En la vuelta a la calma cada estiramiento 2 veces. 1º 10" estirando suave y 2º 15" estirando mas.