



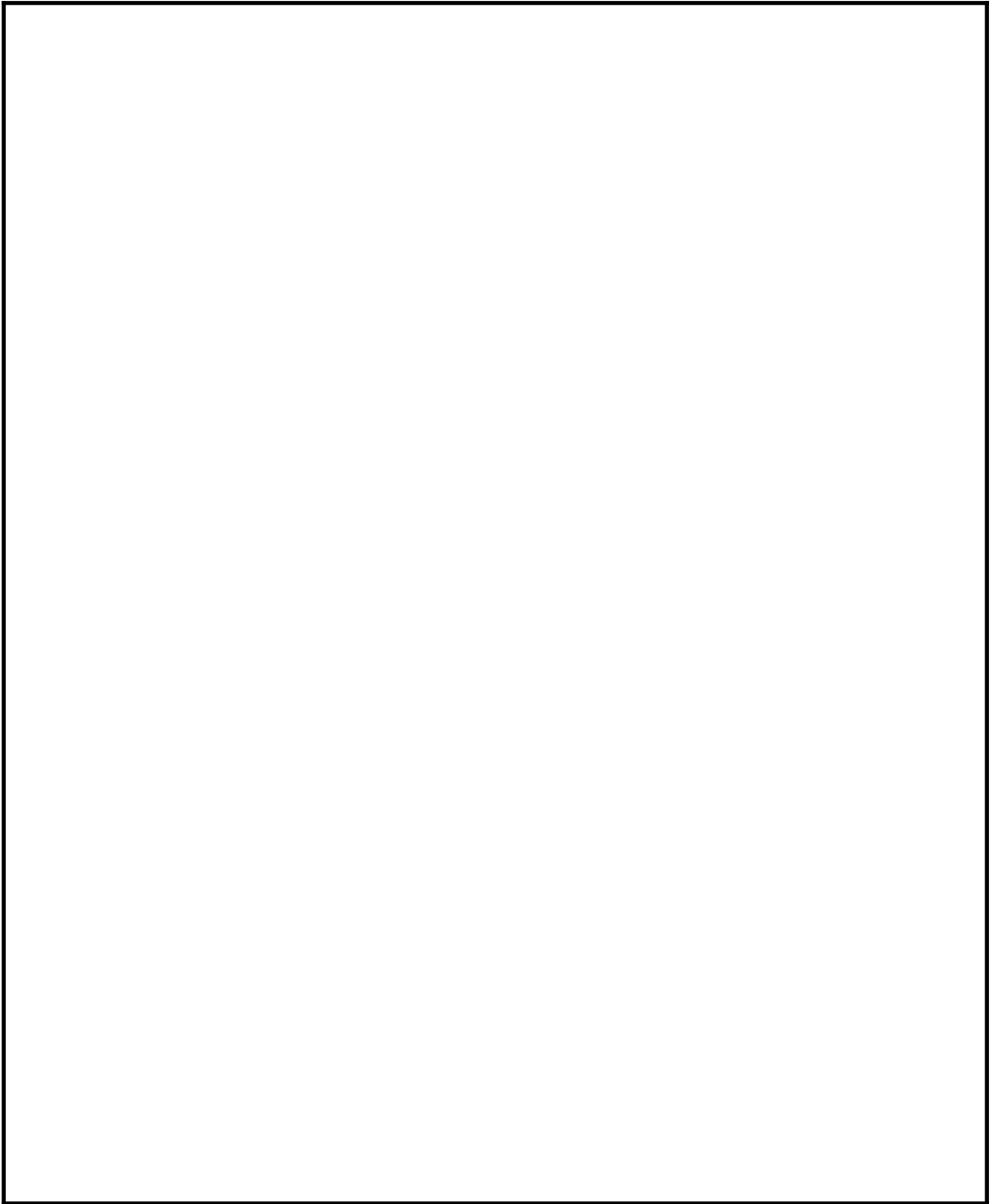


ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA/RESISTENCIA CON MATERIAL INESTABLE

NOMBRE <hr/>	 Bandas Elásticas	 TRX	 Fitball	 Disco/bosu	
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
VIERNES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
VIERNES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior

NOMBRE <hr/>	 Bandas Elásticas	 TRX	 Fitball	 Disco/bosu	
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
VIERNES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
VIERNES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior
MIÉRCOLES <hr/>					Parte sup.
					Core
					Parte inferior



OBSERVACIONES: