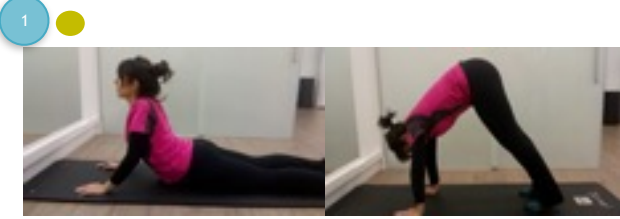
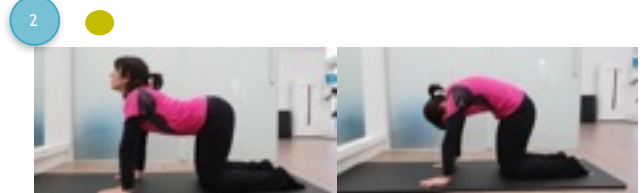


**ALDAKAKO MUGIMENDU ETA INDAR ARIKETAK / EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FUERZA DE CADERA**



(5/5) R / Altern / 3s mant.



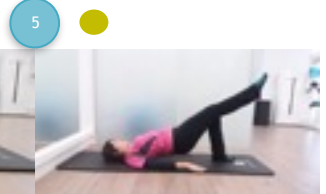
(5/5) R / Altern / 3s mant.



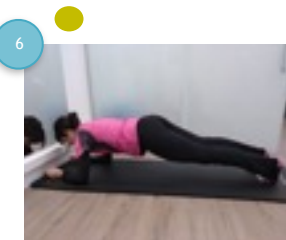
(5/5) R / Altern / 3s mant.



10 R / F taloiekin/talones



(5/5) R / Altern / 3s mant.



10s mant. / 10s des. / x 3



10 R / 2s mant.



10 R / flex. / 2s mant.



10 R / Altern / 2s mant.

**ALDAKAKO GIHARREN LUZAKETAK / ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA DE LA CADERA**

**\*Luzaketa bakoitza 1minutu mantendu, bi aldeak egin.** / Cada estiramiento mantener 1 minuto, hacer a los dos lados.

