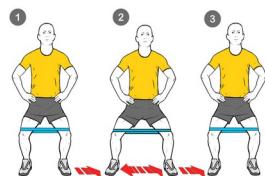




TRABAJO PREVENTIVO FÚTBOL FEMENINO

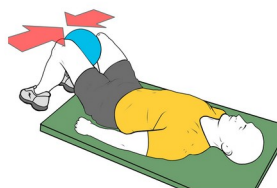
PREVENGOL

GLÚTEO MEDIO



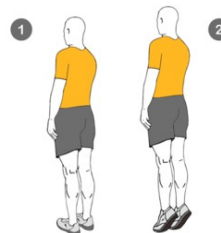
4X10 PASOS A CADA LADO.
REC. 20"

ADUCTORES



4X20 REC. 20"

GEMELOS



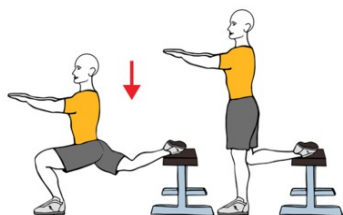
4X20 REC. 20"

EXTENSORES CADERA



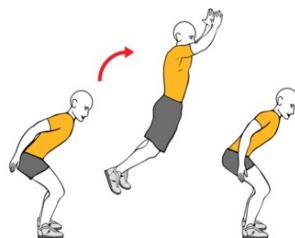
4X8 CADA PIERNA. REC. 20"

SPLIT BANCO



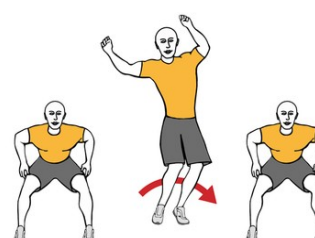
4X8 CADA PIERNA. REC.
20". BAJAR EN EQUILIBRIO

SALTO FRONTAL



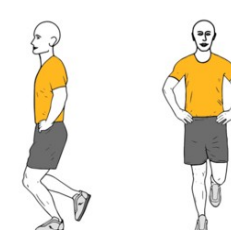
4X4 SALTOS FRONTALES.
REC. 20". ALTERNAR,
RECEPCIONES CON 1 PIERNA

SALTO LATERAL



4X4 SALTOS A CADA LADO.
REC. 20"

EQUILIBRIO



4X20". REC. 20". ALTERNAR
OJOS ABIERTOS Y
CERRADOS