



ENTRENAMIENTO REGENERATIVO EN CAMPO

PREVENGOL

CORRER



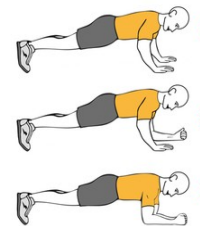
10' CARRERA CONTINUA,
8X15M AL 80%. REC. 30"

ADUCTORES



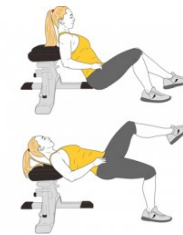
4X20. REC.20"

CORE DINÁMICO



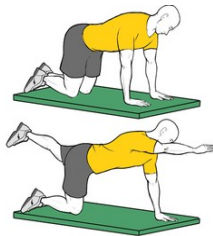
4X8 SUBIDAS Y BAJADAS
(4EMPEZANDO CON CADA
MANO. RE.30")

EXTENSORES CADERA



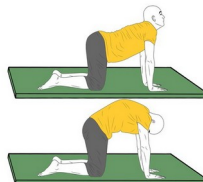
4X8 CADA PIERNA. REC. 20"

EQUILIBRIO



4X5 CADA DIAGONAL. REC.
20"

CAT-CAMEL



4X8 REC. 20"

EXTENSIÓN CADERA 2



4X10 REC. 20"

ESTIRAMIENTO GLOBAL



4X4" CADA LADO. REC. 20"