



ANEXO 2: MODELO DE CALENTAMIENTO.



MODELO DE CALENTAMIENTO



Eliga de cada grupo 1 o dos ejercicios:

MOVILIDAD MS.

Movilidad hombro- pica	8 R
Gato a camello	8 R
Cuadrupedia + rota tronco	8X2 R
Tres apoyos + rota tronco	8X2 R

MOVILIDAD MI.

Mariposa al revés	8 R
Apoyo rodilla-pie/aductor	8X2 R
Apoyo rodilla-pie/isquios	8X2 R
Camina con manos+vuelta	8 R

ACTIVACIÓN.

Pilla con pelota	3'
Guerra de bolas	3'
Pilla stop	3'