

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 1



3x20(desc 20")



3x20(desc 30")



3x12(desc 30")



3x12(desc 30")



3x20(desc 30")



3x12(desc 30")



3x12(desc 30")



3x12(desc 30")



3x8(desc 30")



3x12(desc 30")



3x12 (desc 45")



3x12(desc 30")

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 1



3x20(desc 20")



3x20(desc 30")



3x15(desc 30")



3x15(desc 30")



3x20(desc 30")



3x20(desc 30")



3x20(desc 30")



3x15(desc 30")



3x15(desc 30")



3x12(desc 30")



3x20"(desc 45")



3x15(desc 30")

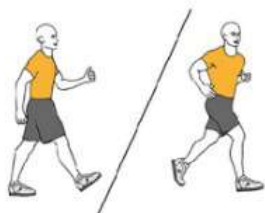
IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 1



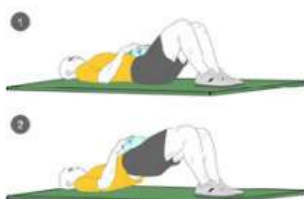
10min



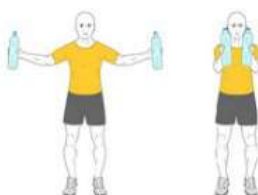
3x10 (30"desc)



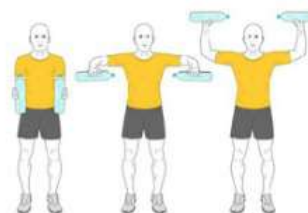
3x25 (30"desc)



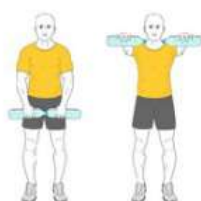
3x30 (30"desc)



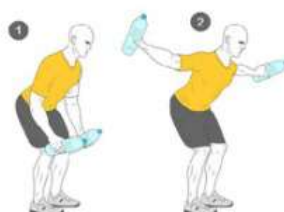
3x20 (40"desc)



3x20 (40"desc)



3x20 (40"desc)



3x15 (40"desc)



3x15 (45"desc)



3x30 (40"desc)



3x30 (40"desc)



3x45 (15"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

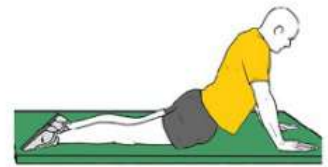
TABLA 1.1



3x30 (40"desc)



3x30 (40"desc)



3x10"(10"desc)



3x20"



3x20"



3x20"