
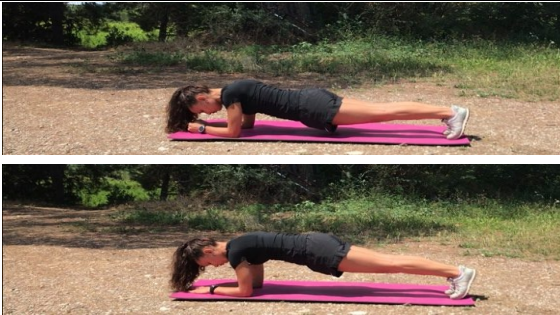
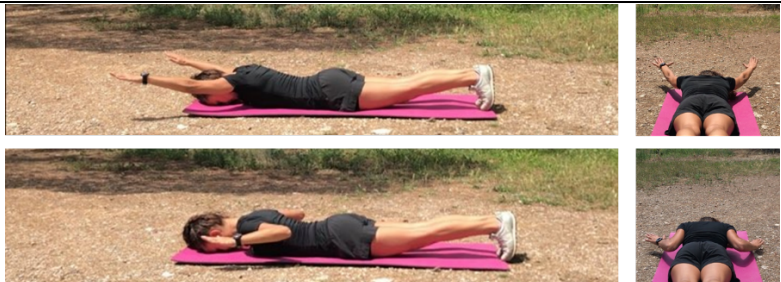
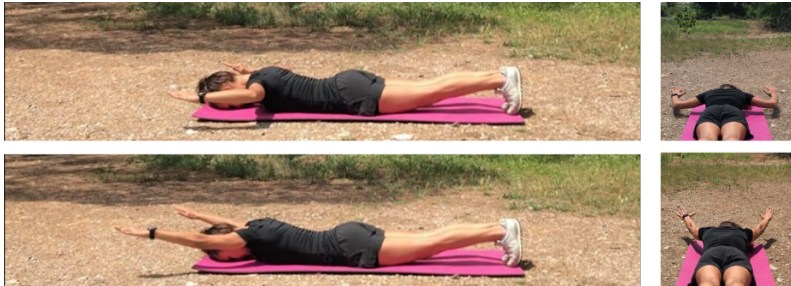





SESIÓN TIPO A						
Nombre ejercicio	Nº rep/dur	Series	Descanso	Organización	Material	Representación Gráfica
1. Calentamiento (elevación y descanso, retro y rotación y rotación asc y desc)	10/ciclo movimiento	1	0"	Mando directo, 8 filas, 5 columnas	Propio cuerpo	
2. Protracción escapular	20"	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	
3. Y to W	10 rep	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	
4. L to Y	10 rep	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	

5. Remo a la altura de los hombros	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	
6. D2 Diagonal	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	
7. Rotación externa toalla	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	
8. Manguito rotador	20"	3	3"	Mando directo, 8 filas, 5 columnas	Propio cuerpo	
9. Estiramiento Pectoral No asistido	20"	3	3"	ídem	Propio cuerpo	