
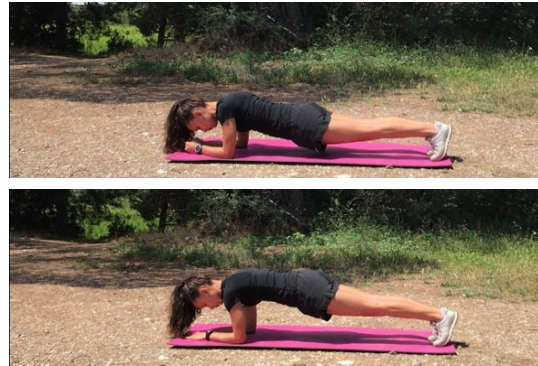





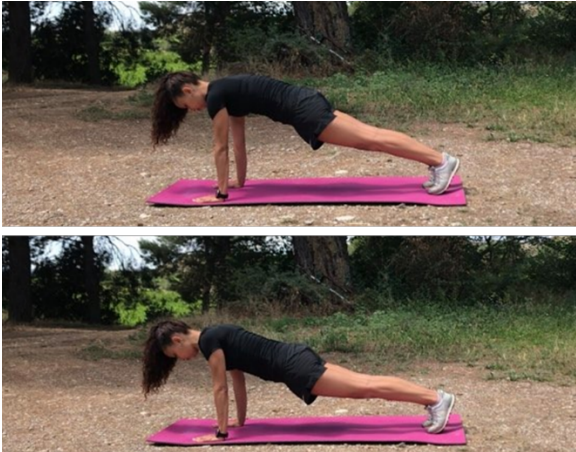




SESIÓN TIPO B						
Nombre ejercicio	Nº rep/dur	Series	Descanso	Organización	Material	Representación Gráfica
1. Calentamiento (elevación y descanso, retro y rotación y rotación asc y desc)	10/ciclo movimiento	1	0"	Mando directo, 8 filas, 5 columnas	Propio cuerpo	
2. Protracción escapular	20"	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	
3. Remo a la altura de los hombros	10 rep	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	

4. Rotación externa con toalla	10 rep	3	5"	Ídem	Propio cuerpo	
5. Abrazo dinámico a la altura de los hombros	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	
6. Abducción horizontal a 120° con rotación externa	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	

7. Empuje vertical con brazos	10 rep	3	5"	Por parejas, misma edad	Bandas	
8. Flexiones escapulares	20"	3	3"	Mando directo, 8 filas, 5 columnas	Propio cuerpo	
9. Estiramiento pectoral asistido	20"	3	3"	Ídem	Parejas	

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	