

# ATLETISMO moralzarzal

LA  
OCA  
DE  
ARTURO



 <p><b>16</b> SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	 <p><b>15</b> SQUAT 15 REPETIC.</p>	 <p><b>14</b> MANDA UN EJERCICIO AL RESTO DE JUGADORES</p>	<p>PLANCHA FRONTAL 40''</p>  <p><b>13</b></p>	 <p><b>12</b> ISOMETRICOS CUADRICEPS ESPALDA APOYADA 40''</p>	 <p><b>11</b> TODOS BEBEN</p>
 <p><b>17</b> ESTIRAR CUADRICEPS 20'' CADA PIERNA</p>	 <p><b>32</b> RETROCEDE A CASILLA 15</p>	 <p><b>31</b> SOLDADITOS 30 REPETIC.</p>	 <p><b>30</b> REPITE LOS DOS ULTIMOS EJERCICIOS</p>	 <p><b>29</b> SPLIT 10 REP. CADA PIERNA</p>	 <p><b>10</b> TRICEPS EN SILLA 10 REPETIC.</p>
 <p><b>18</b> UN TURNO SIN TIRAR ¡¡CUARENTENA!!</p>	 <p><b>33</b> 20 SALTOS IZQDA. DCHA.</p>	 <p><b>40</b> VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p>	 <p><b>39</b> 10 SALTOS RODILLAS PECHO</p>	 <p><b>28</b> SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	 <p><b>9</b> CORE CADERA ALTA 40''</p>
 <p><b>19</b> ESTIRAR ESPALDA 10 CADA PIERNA</p>	 <p><b>34</b> TODOS BEBEN</p>	 <p><b>41</b> META</p>	 <p><b>38</b> SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	<p><b>27</b> EQUILIBRIO 20'' CADA PIERNA</p> 	 <p><b>8</b> SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>
 <p><b>20</b> TODOS BEBEN</p>	 <p><b>35</b> 15 "UVES"</p>	 <p><b>36</b> VUELVE A CASILLA 24</p>	<p><b>37</b> SUBIR/BAJAR SILLA 15 REP. CADA PIERNA</p> 	<p><b>26</b> ¡¡TODOS HACEN !! EJERCICIOS CASILLAS 7, 10 y 13</p> 	 <p><b>7</b> SALTOS ABRIR CERRAR 25 REP.</p>
 <p><b>21</b> SALTOS A PATA COJA 10 CON CADA PIERNA</p>	 <p><b>22</b> SALTO AL SIGUIENTE ARTURO</p>	 <p><b>23</b> FONDOS EN PARED 15 REPETIC.</p>	<p>COGE EL ATAJO A CASILLA 36</p>  <p><b>24</b></p>	<p><b>10</b> BUR PEES</p>  <p><b>25</b></p>	 <p><b>6</b> ABDOMINALES 15 REPETIC.</p>
<p><b>SALIDA</b></p> 	<p>10 BALISTICOS DE FRENTE</p>  <p><b>1</b></p>	<p>SKIPPING 40''</p>  <p><b>2</b></p>	<p>¡TODOS HACEN! EJERCICIOS CASILLAS 2, 4 y 6</p>  <p><b>3</b></p>	<p>CROL CON BRAZOS 15 REPETIC.</p>  <p><b>4</b></p>	 <p><b>5</b> VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p>