

# Anexo 1

Extensiones de brazos con variante en los apoyos



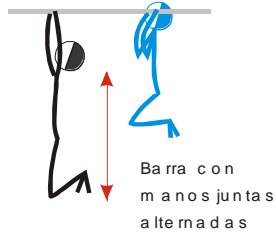
Abierto



Normal

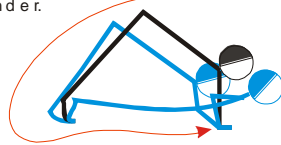


Cerrado

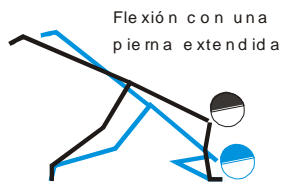


Barra con manos juntas alternadas

Posición inicial de Ext. BB, retroceder la cadera y luego pasar con el mentón lo mas cerca del piso antes de extender.



Ext. Y Fle. Simultáneo

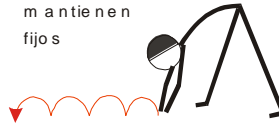


Flexión con una pierna extendida

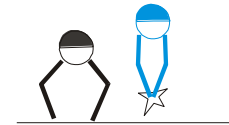
Desplazar el peso del cuerpo hacia uno y otro lado



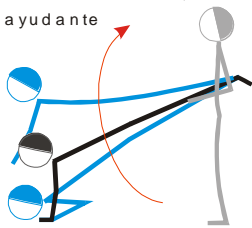
Simultáneamente con ambas manos de avanza. Los pies se mantienen fijos



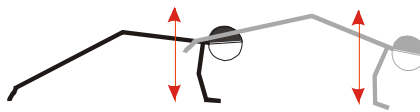
Extensión con despegue del piso, golpe de manos y absorción de caída



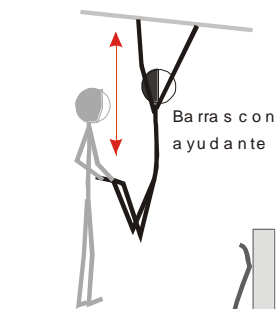
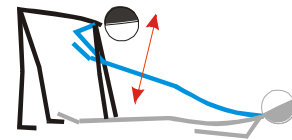
Rebote de brazos, con ayudante



Simultáneo

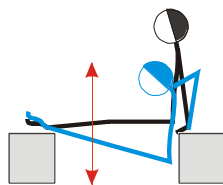


Elevares las piernas al compañero, manteniendo este, el cuerpo rígido.

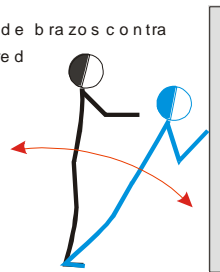


Barra con ayudante

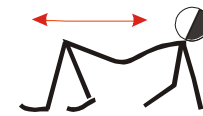
TRICEPS



Rebote de brazos contra una pared



Desplazarse de cúbito dorsal

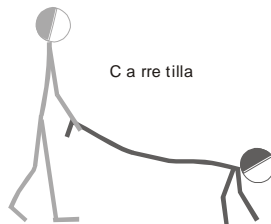


VERTICAL

Opción, tratar de realizar 1/2 flexión de brazos



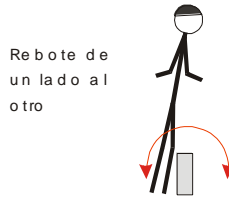
Carretila



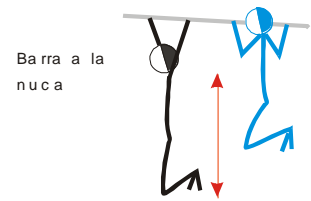
Pasar la pared, sin carrera previa



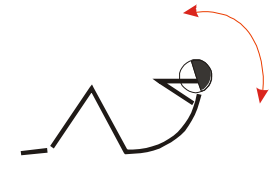
# Anexo 2



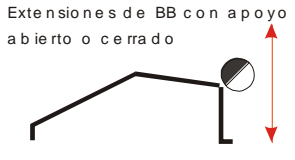
Rebote de un lado al otro



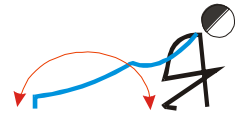
Barra a la nuca



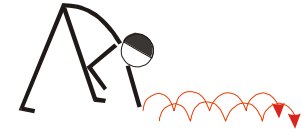
Abdominales sin sostén



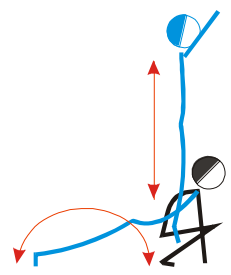
Extensiones de BB con apoyo abierto o cerrado



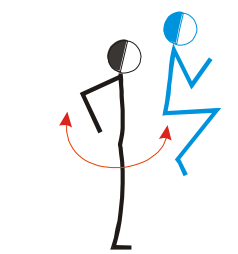
Cambio simultáneo o alternativo de pies



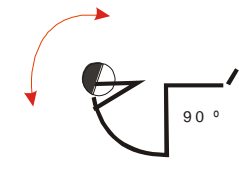
Se avanza con las manos pero no con los pies



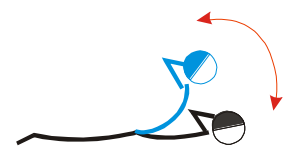
BURPEE



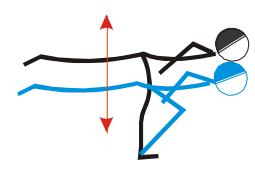
Salto con impulso de BB



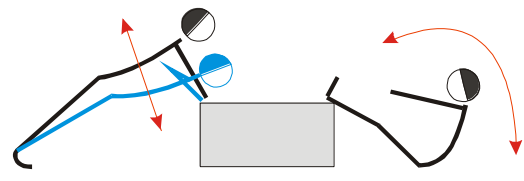
Abdominales, intentar subir



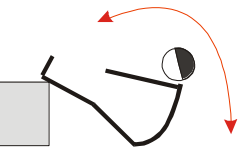
Espinales con elevación del tronco



Flexión alternada de PP en balanza



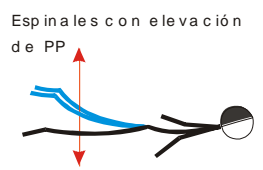
Flexión y extensión de BB en plano de 45°



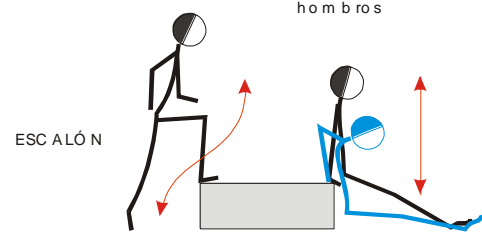
Abdominales con apoyo de PP por encima de los hombros



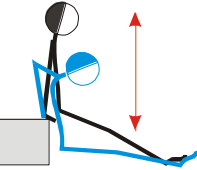
Saltos en extensión con PP alternadas



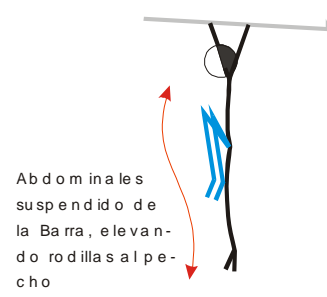
Espinales con elevación de PP



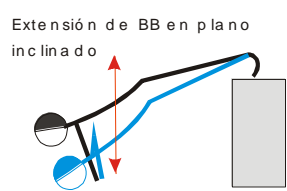
ESCALÓN



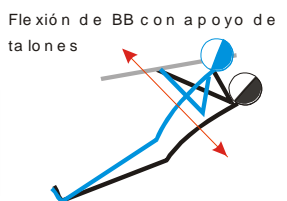
TRÍCEPS



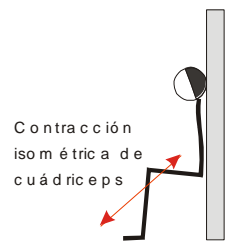
Abdominales suspendido de la Barra, elevando rodillas al pecho



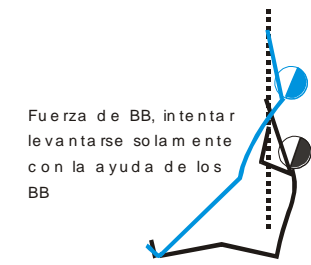
Extensión de BB en plano inclinado



Flexión de BB con apoyo de talones



Contracción isométrica de cuádriceps



Fuerza de BB, intentar levantarse solamente con la ayuda de los BB

# Anexo 3

**TALONEO**

De cuclillas a salto en extensión

**ESTO CADA**

Sobre carga de un compañero

Saltos en distancias con piernas juntas

Incorporarse traccionando de un punto fijo

**Trepadas**

Descenso del tronco con pies fijos

**BURPEE con piernas alternadas**

Gemelos

1/2 flexión con sobrecarga

Escalera y caída en cuclillas

Sa lto para caidista

Tirando, incorporarse sin modificar los pies

De espalda tratar de incorporarse apoyándose en el compañero, sin usar los brazos

Sentadilla a una pierna

De rodillas, incorporarse si apoyar manos

**SKIPPING**

Elevar rodillas alternadamente