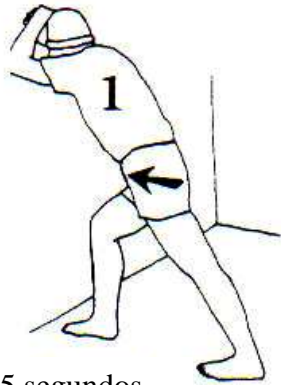


Ejercicios de estiramientos para VOLEIBOL



25 segundos
cada pierna



15 veces cada
dirección



30 segundos



20 segundos
cada pierna



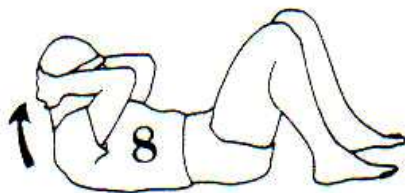
30 segundos
cada lado



30 segundos



30 segundos



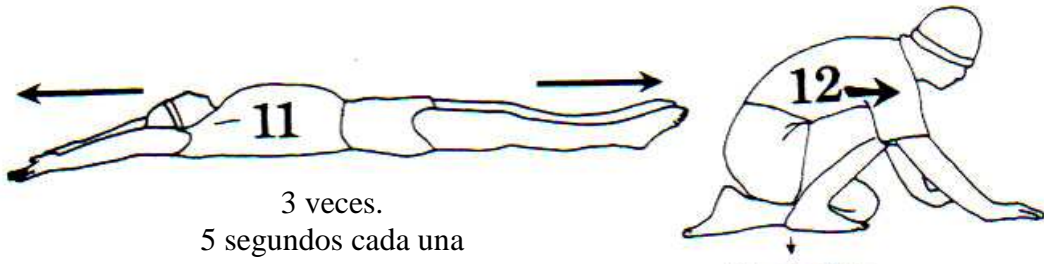
3 veces.
5 segundos cada uno



30 segundos
cada lado

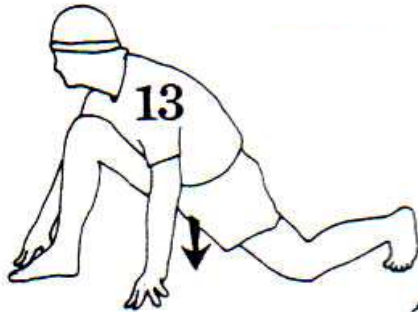


20 segundos
cada lado

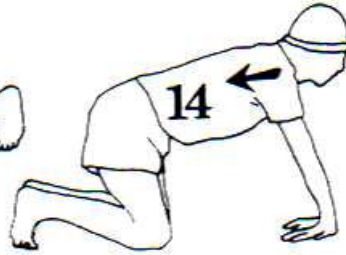


3 veces.
5 segundos cada una

10 segundos
cada pierna



25 segundos
cada pierna



20 segundos



10 segundos
cada brazo



30 segundos



30 segundos



30 segundos



20 segundos
cada pierna



20 segundos



10 segundos
cada brazo



15 segundos
cada brazo