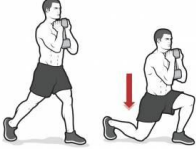
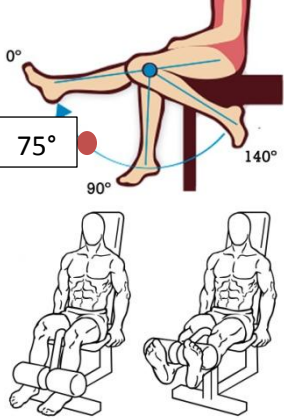
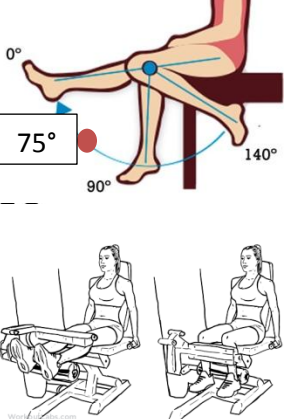






Bioanálisis JIPPAK S.A de C.V

EJERCICIO	Técnica de ejercicio	Series /Repeticiones
	<p>Avanzar con desplante sin peso primer semana, descansos de 60 segundos</p>	<p>4 series / 10 Repeticiones por pierna son 20 movimientos</p>
	<p>1) Movimiento de 90° a punto rojo 75° detenemos en 75°</p> <p>2) (no bajar a 90°) Movimiento 75° A 0°</p> <p>3) Movimiento 90° a 0°</p>	<p>1) 7 repeticiones 90° a 75°</p> <p>2) 7 repeticiones de 75° A 0°</p> <p>3) 7 repeticiones DE 90° A 0°</p> <p>4 SERIES/ 21 REPETICIONES (VELOCIDAD 2 Seg. x 2 Seg.)</p> <p>Nota: Una serie es cuando terminamos los tres movimientos en cada grado</p>
	<p>1) (no bajar a 90°) Movimiento 0° A 75°</p> <p>2) Movimiento de 75° a punto rojo 0° detenemos en 75°</p> <p>3) Movimiento 0° a 90°</p>	<p>1) 7 repeticiones 0° a 75°</p> <p>2) 7 repeticiones de 75° A 90°</p> <p>3) 7 repeticiones DE 0° A 90°</p> <p>4 SERIES/ 21 REPETICIONES (VELOCIDAD 2 Seg. x 2 Seg.)</p> <p>Nota: Una serie es cuando terminamos los tres movimientos en cada grado</p>
	<p>Movimiento natural del equipo</p> <p>Cuidar la postura de la espalda</p>	<p>4 SERIES/ 15 REPETICIONES</p>



Bioanálisis JIPPAK S.A de C.V

		15 REPETICIONES / 4 SERIES POR PIERNA
---	--	--