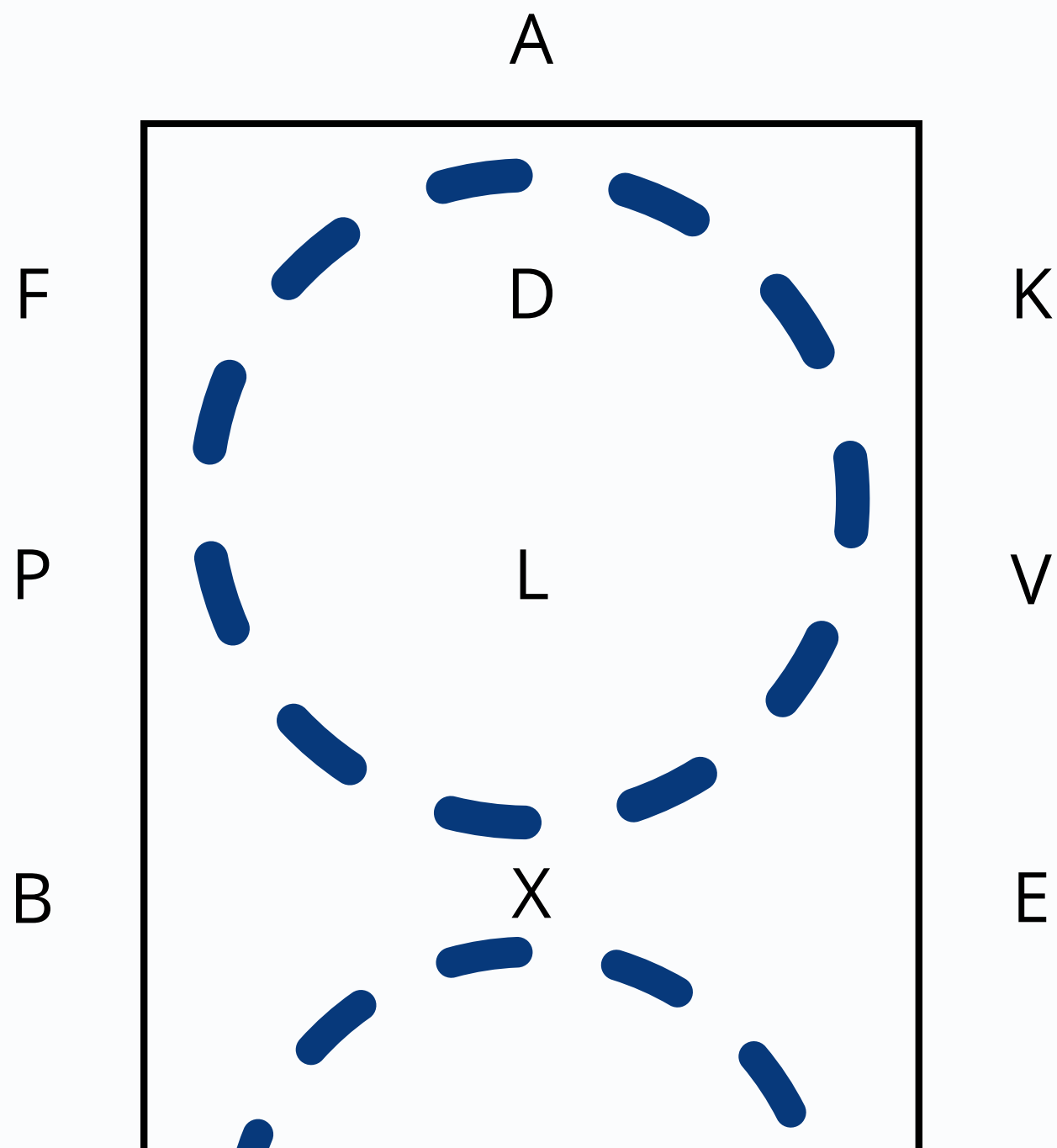


EQUI FOR ALL

3 ejercicios

para mejorar la
reunión y flexibilidad

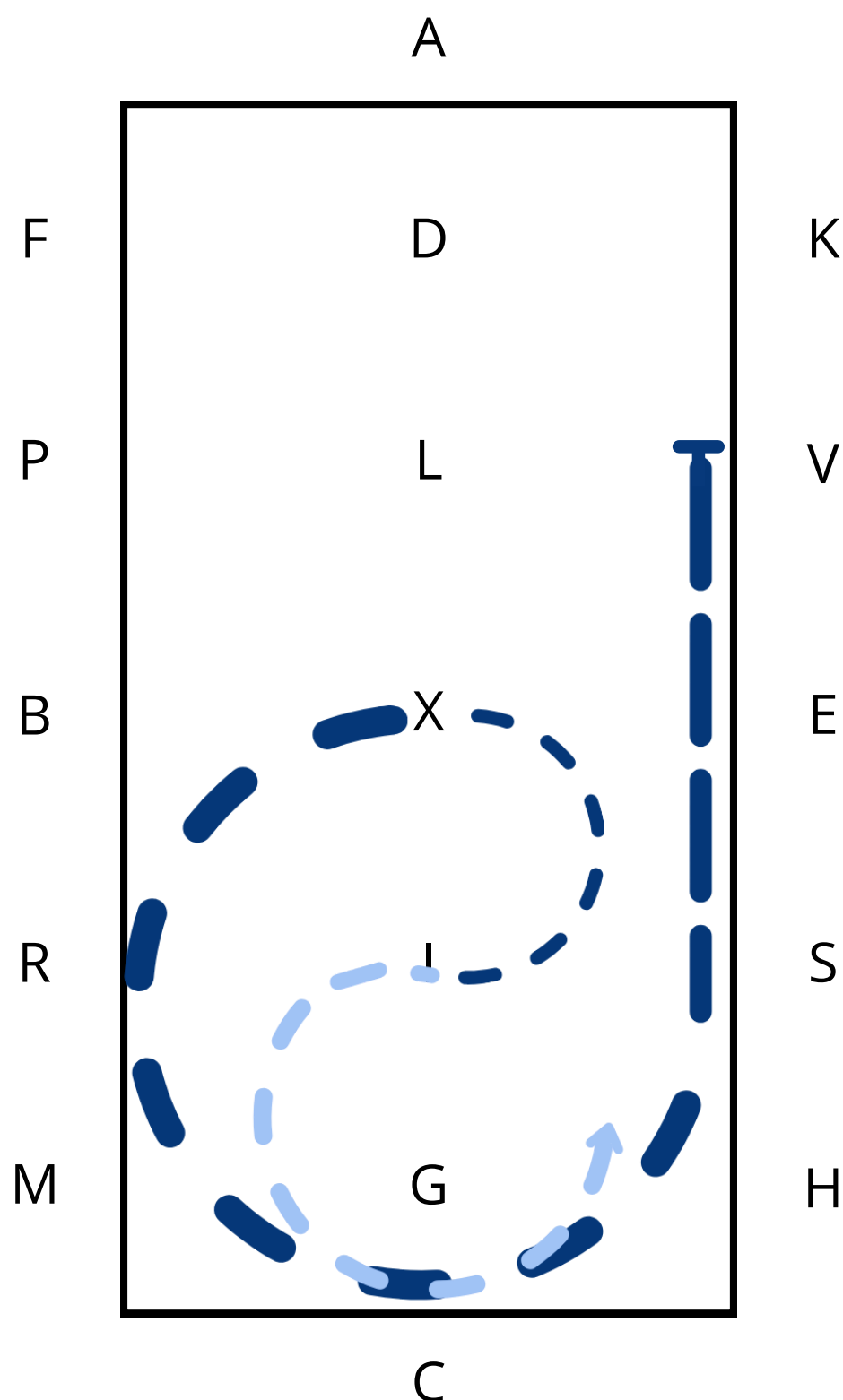




EJERCICIO #1

Ying-Yang

Empieza un círculo de 20m y cambia de mano realizando una pequeña serpentina enlazando dos círculos de 10m.

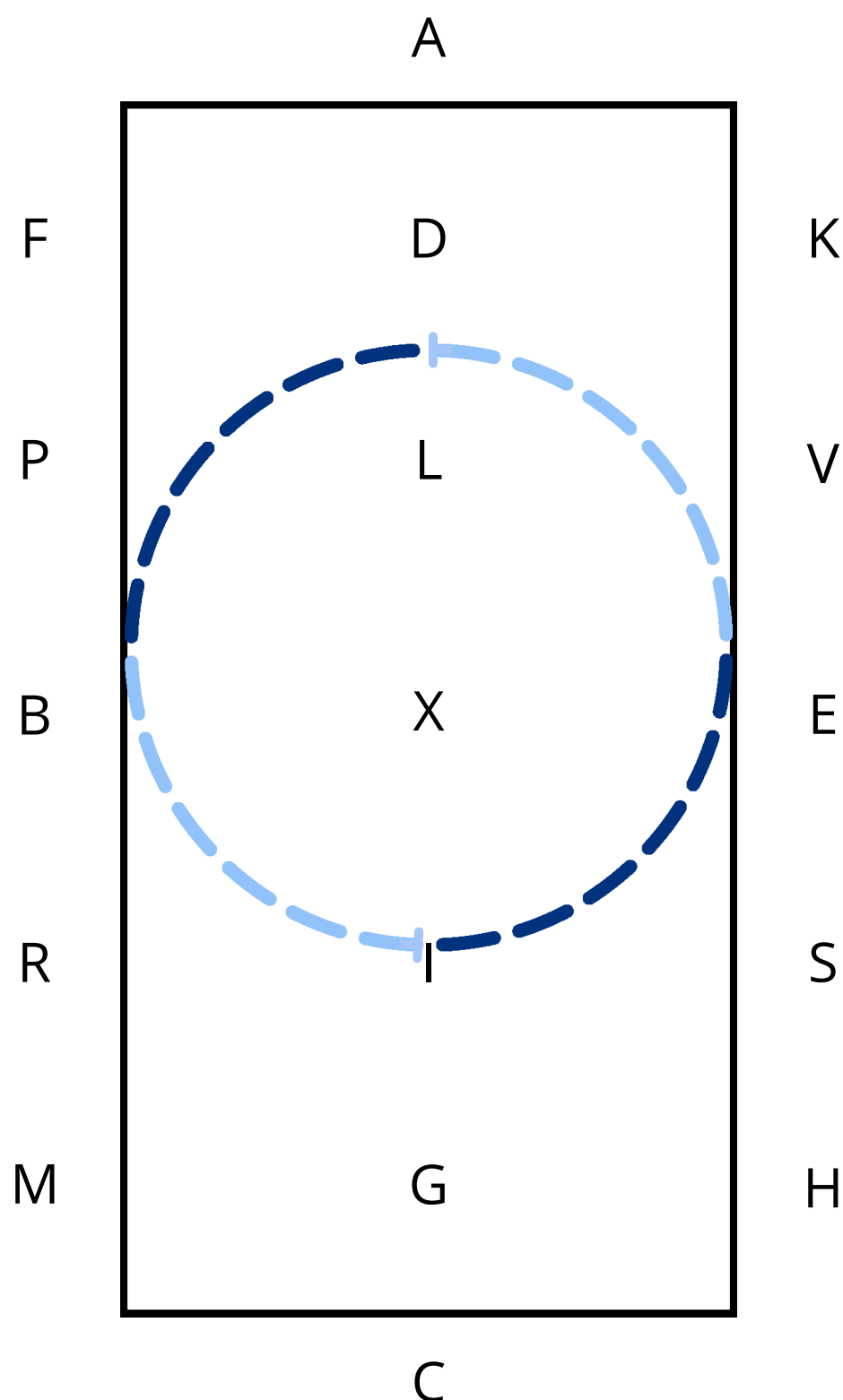




EJERCICIO #2

El reloj

Cambia de ritmo dentro de un círculo de 20m; con precisión, en cada cuarto y manteniendo la incurvación, pasa de **galope reunido** a **galope medio**.





EJERCICIO #3

Círculos encadenados

Enlaza 3 círculos de 10m en el lado largo, a trote o galope, te servirá para perfeccionar la reunión y precisión.

¡Para más dificultad, prueba a hacer 5 círculos!

