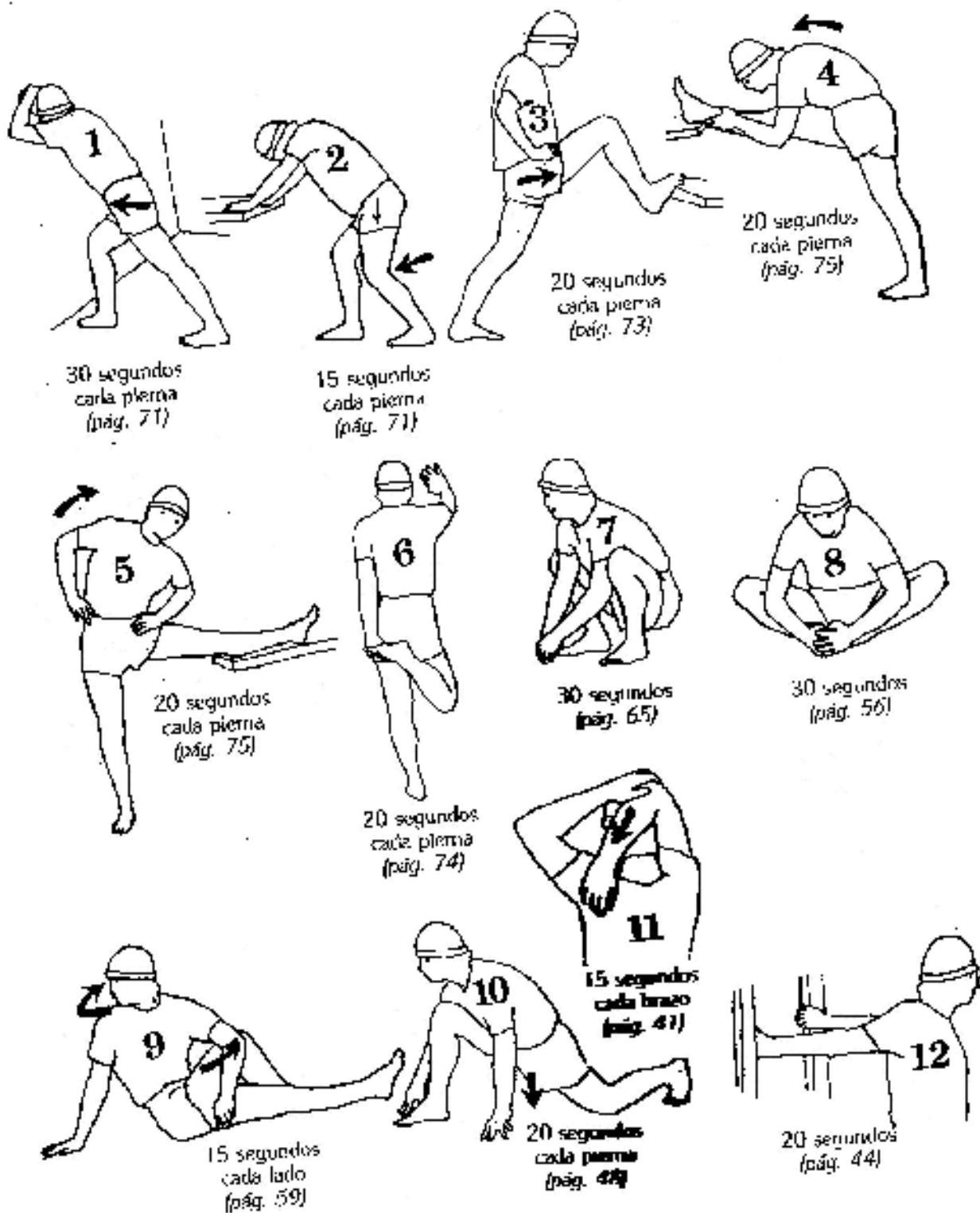


Correr

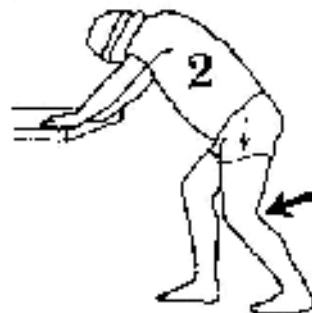
Aproximadamente 9 minutos



ESTIRAMIENTOS DESPUÉS DE CORRER



40 segundos
cada pierna
(pág. 71)



15 segundos
cada pierna
(pág. 71)



30 segundos
(pág. 52)



20 segundos
(pág. 65)



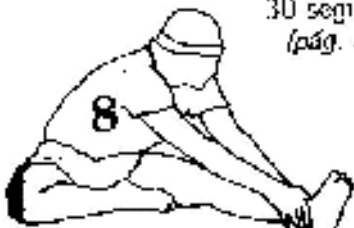
30 segundos
(pág. 52)



15 veces
en cada dirección
(pág. 31)



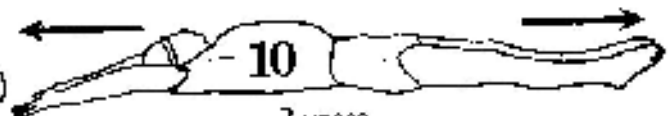
30 segundos
cada pierna
(pág. 33)



30 segundos
cada pierna
(pág. 36)



40 segundos
(pág. 56)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



60 segundos
(pág. 24)



25 segundos
cada lado
(pág. 24)