

Equipo Femenino
Competición

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Entrenador:
Rafael Guerrero



Equipo Femenino
Competición

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR

Entrenador:
Rafael Guerrero



¿que es el tren inferior?
y superior
en el entrenamiento
de tren superior
trabaja los músculos
de la parte superior
del cuerpo, incluyendo
pectorales, brazos
hombros, espalda y
abdominales el
entrenamiento del
tren inferior permite
conseguir un mejor
equilibrio corporal

✓ F F F