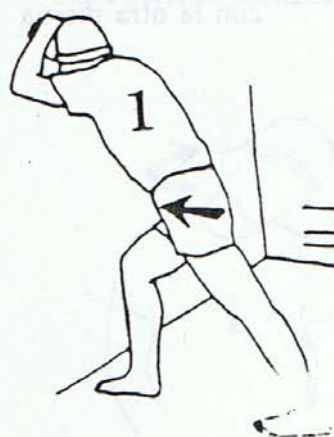


Antes de

correr

Aproximadamente 9 minutos



30 segundos
cada pierna
(página 71)



15 segundos
cada pierna
(página 71)



20 segundos
cada pierna
(página 73)



20 segundos
cada pierna
(página 75)



20 segundos
cada pierna
(página 75)



20 segundos
cada pierna
(página 74)



30 segundos
(página 65)



30 segundos
(página 56)



15 segundos
cada brazo
(página 41)



15 segundos
cada lado
(página 59)



20 segundos
cada pierna
(página 48)

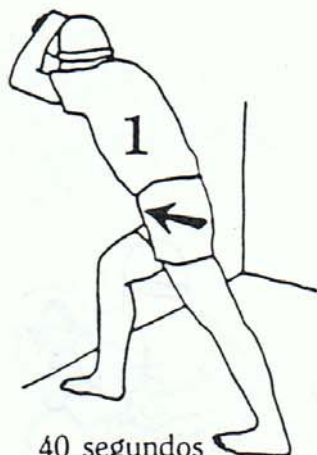


20 segundos
(página 44)

Después de

correr

Aproximadamente 9 minutos



40 segundos
cada pierna
(página 71)



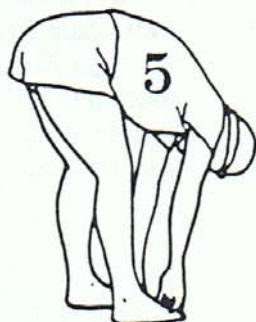
15 segundos
cada pierna
(página 71)



30 segundos
(página 52)



20 segundos
(página 65)



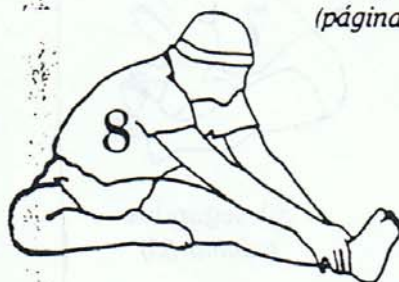
30 segundos
(página 52)



15 veces
en cada dirección
(página 31)



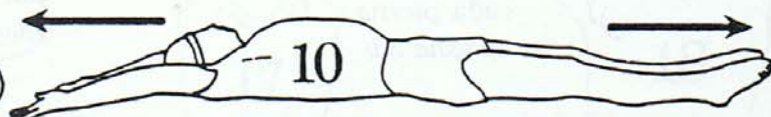
30 segundos
cada pierna
(página 33)



30 segundos
cada pierna
(página 36)



40 segundos
(página 56)



3 veces
5 segundos cada una
(página 28)



60 segundos
(página 24)



25 segundos
cada lado
(página 24)