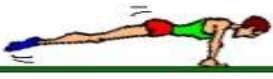


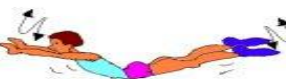








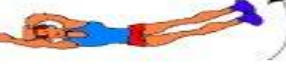



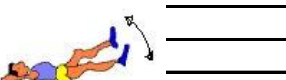
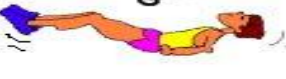


SEMANA 1	MARATON MALAGA	ESTIRAMIENTOS	60 segundos cada ejerc
	Flexiones 2x20repeticiones descanso 1min		
	Lumbares 2x20segundos aguantar descanso 1minuto		
	Abdominal Superior 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Abdominal Inferior 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Oblicuas Izquierda 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Oblicuas Derecha 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Abdomial Concentrado 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Abdomial Concentrado 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Bicicleta 2x20repeticiones descanso 1minuto		
	Abdominal Inferior 2x20segundos aguantar descanso 1minuto		

