

Stretching

Ciclismo
Esquí ded fondo
Carrera a pie
Natación

Atlas Magazine

Web del Multideporte

<http://run.to/Atlas>

Antes y después de practicar

ciclismo

Aproximadamente 10 minutos



5 veces
en cada dirección
(página 89)



10 veces
en cada dirección
(página 31)



30 segundos
(página 24)



3 veces
5 segundos cada vez
(página 25)



30 segundos
cada lado
(página 24)



30 segundos
(página 56)



15 segundos
cada lado
(página 59)



20 segundos
(página 33)



5 segundos
(página 35)



20 segundos
(página 33)



30 segundos
(página 36)

12

Repetiremos
8, 9, 10 y 11
con la otra pierna



20 segundos
(página 65)



30 segundos
(página 52)



15 segundos
cada pierna
(página 74)



25 segundos
cada pierna
(página 73)



30 segundos
cada pierna
(página 71)



30 segundos
(página 80)

Antes de

correr

Aproximadamente 9 minutos



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)

Antes y después de practicar

esquí nórdico

Aproximadamente 12 minutos



15 segundos
(página 44)



15 segundos
cada lado
(página 42)



20 segundos
(página 43)



15 segundos
cada brazo
(página 81)



30 segundos
cada pierna
(página 71)



15 veces
en cada dirección
(página 31)



15 segundos
(página 47)



30 segundos
(página 48)

9

Repetiremos
7 y 8 con la
otra pierna



30 segundos
(página 56)



25 segundos
(página 33)



5 segundos
(página 35)



20 segundos
(página 33)

15

Repetiremos
11, 12, 13 y 14
con la otra pierna



30 segundos
cada pierna
(página 36)



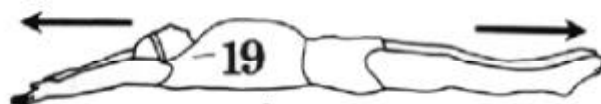
30 segundos
(página 93)



3 veces
5 segundos cada una
(página 25)



20 segundos
cada lado
(página 24)



2 veces
5 segundos cada una
(página 28)



10 segundos
cada brazo
(página 40)

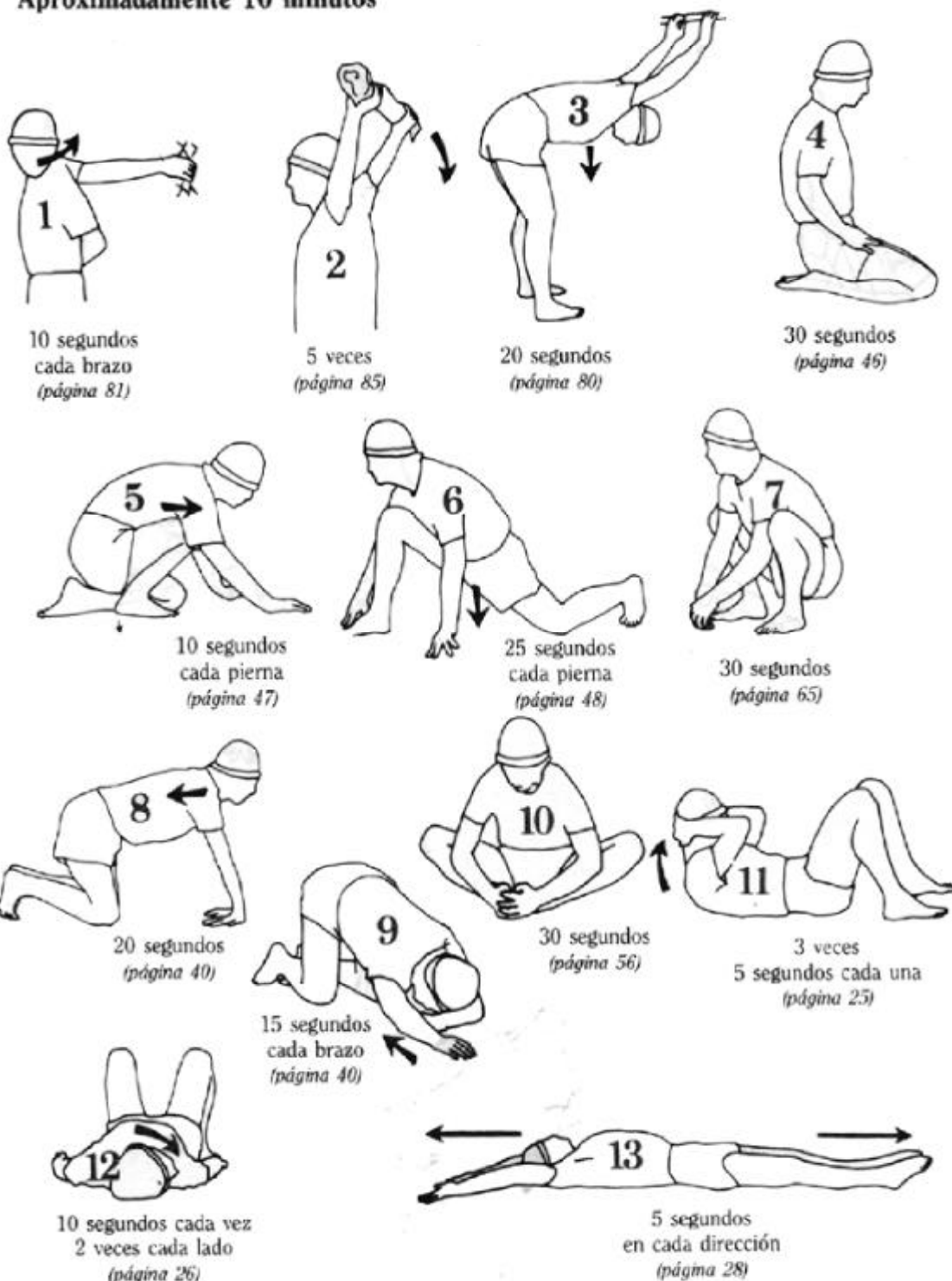


20 segundos
(página 40)

Antes y después de practicar

natación o waterpolo

Aproximadamente 10 minutos



...