






























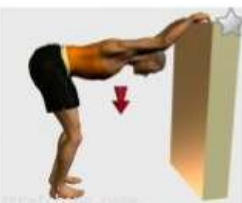







 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
1/79 10 segundos cada lado ref1	2/79 20 segundos ref23	3/79 5 segundos ref54	4/79 10 segundos cada lado ref60	5/79 10 segundos ref61	6/79 10 segundos ref62	7/79 <b>iNuevo!</b> 10 veces 3 segundos ref78	8/79 <b>iNuevo!</b> 10 veces 3 segundos ref79
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
9/79 10 segundos cada lado ref2	10/79 20 segundos ref3	11/79 3 veces 5 segundos ref5	12/79 2 veces 5 segundos cada una ref11	13/79 3 veces 5 segundos ref74	14/79 <b>iNuevo!</b> 3 veces 5 segundos ref76	15/79 5 segundos ref64	16/79 10 segundos cada lado ref65
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
17/79 10 segundos cada lado ref66	18/79 10 segundos ref67	19/79 15 segundos cada brazo ref30	20/79 2 veces 5 segundos cada una ref39	21/79 10 veces hombros cada sentido ref68	22/79 15 segundos ref41	23/79 15 segundos cada brazo ref48	24/79 10 segundos ref63
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
25/79 15 segundos ref49	26/79 10 segundos cada brazo ref53	27/79 15 veces cada mano cada sentido ref43	28/79 15 segundos cada brazo ref31	29/79 15 segundos cada brazo ref55	30/79 30 segundos cada pierna ref21	31/79 30 segundos cada pierna ref34	32/79 25 segundos cada pierna ref35
 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name	 stretching.name
33/79 30 segundos ref36	34/79 10 segundos cada lado ref45	35/79 15 segundos ref46	36/79 15 segundos ref47	37/79 30 segundos ref4	38/79 3 veces 5 segundos ref73	39/79 20 segundos ref5	40/79 20 segundos ref28





41/79 20 segundos cada pierna  
ref29



42/79 10 segundos cada pie  
ref22



43/79 20 segundos cada pierna  
ref13



44/79 10 segundos cada pierna  
ref44



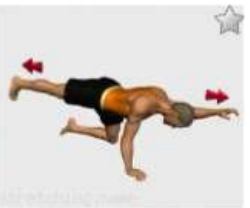
45/79 20 segundos  
ref17



46/79 10 segundos cada brazo  
ref19



47/79 10 segundos  
ref70



48/79 5 segundos cada lado  
ref71



49/79 20 segundos  
ref20



50/79 20 segundos  
ref24



51/79 30 segundos  
ref27



52/79 30 segundos  
ref6



53/79 30 segundos  
ref7



54/79 3 veces 5 segundos cada una  
ref8



55/79 2 veces 5 segundos  
ref52



56/79 20 segundos  
ref12



57/79 20 segundos  
ref42



58/79 20 segundos cada pierna  
ref40



59/79 15 segundos cada lado  
ref32



60/79 15 segundos cada pierna  
ref33



61/79 15 veces cada pie cada sentido  
ref18



62/79 ¡Nuevo! 15 veces cada pie cada sentido  
ref77



63/79 20 segundos cada pierna  
ref14



64/79 20 segundos cada pierna  
ref15



65/79 30 segundos  
ref16



66/79 15 segundos cada lado  
ref56



67/79 20 segundos cada pierna  
ref25



68/79 20 segundos  
ref26



69/79 25 segundos cada lado  
ref37



70/79 10 segundos cada pierna  
ref38



71/79 25 segundos cada lado  
ref9



72/79 20 segundos cada pierna  
ref10



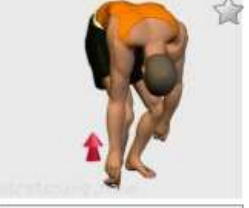
73/79 10 segundos cada pierna  
ref51



74/79 15 segundos cada pierna  
ref69



75/79 10 segundos cada pierna  
ref50



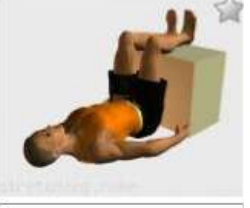
76/79 15 segundos cada pierna  
ref58



77/79 15 segundos cada pierna  
ref57



78/79 10 segundos  
ref59



79/79 100 segundos  
ref72