

Prebenjamín y benjamín 1er año (5-8 años)

SALIDA  1	 2	HACER TRES FLEXIONES 3	 4	 5	ELEVAR LAS RODILLAS 6	 7	TALONES AL CULO 8	 9
 26	ELEVAR LAS RODILLAS 27	TALONES AL CULO 28	DOS ADELANTE-2 ATRÁS 29	 30	 31	 32	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO 33	 10
25 	 46	ELEVAR LAS RODILLAS 47	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO 48	 49	 50	 51	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN 34	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN 11
24 	45 	58 	DENTRO-FUERA 59	 60		OCAD DEL HOGAR #SOMOSEQUIPO	 52	 35
23 HACER TRES FLEXIONES	44 TALONES AL CULO	57 	56 	 55	 54	 54	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN 53	DAR TOQUES AL BALÓN 36
22 	43 HACER TRES FLEXIONES	42 	DOS ADELANTE-2 ATRÁS 41	40 	39 	38 	37 	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO 13
21 	DOS ADELANTE-2 ATRÁS 20	19 	18 	17 DENTRO-FUERA	16 	DAR TOQUES AL BALÓN 15	14 	