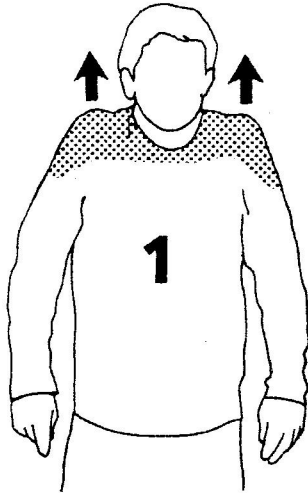


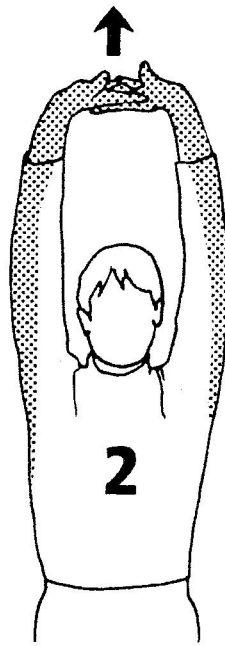
# Antes de practicar Esquí alpino

Tres minutos aproximadamente

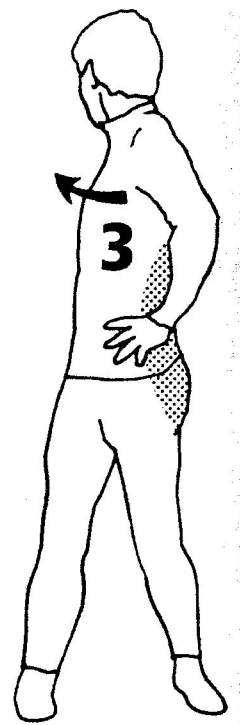
Caminar de 2 a 3 minutos antes de realizar los estiramientos.



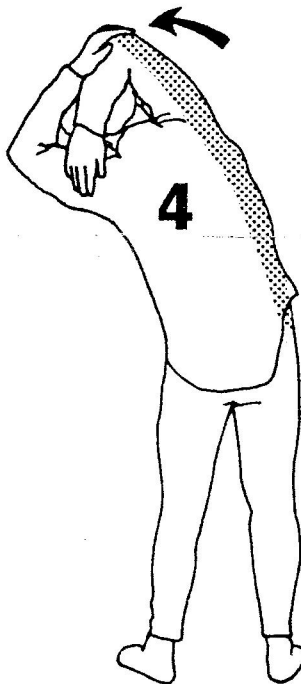
5 segundos  
dos veces  
(p. 46)



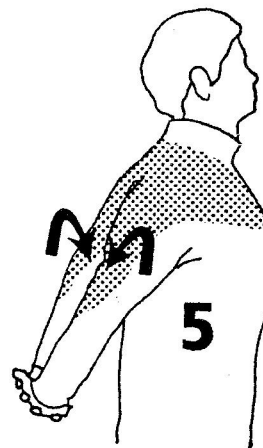
10 segundos  
(p. 46)



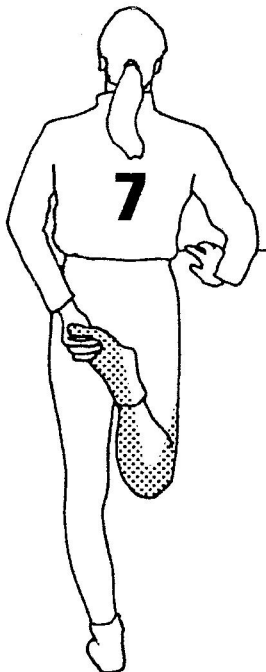
10 segundos  
cada lado  
(p. 81)



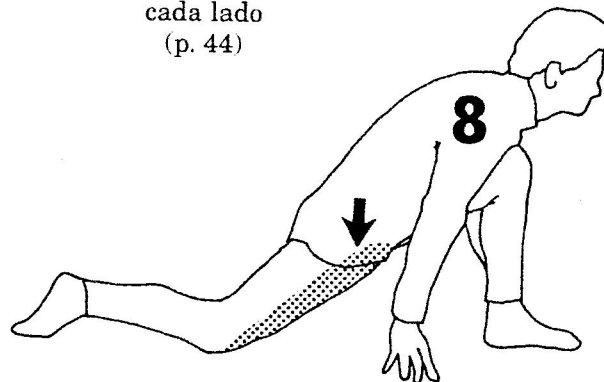
8-10 segundos  
cada lado  
(p. 44)



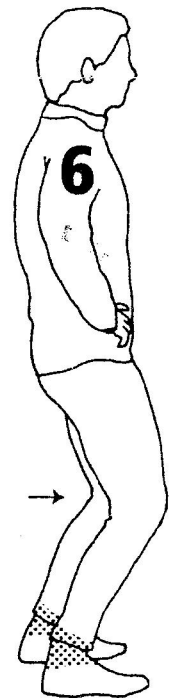
10 segundos  
(p. 47)



10-15 segundos  
cada pierna  
(p. 75)



15 segundos  
cada pierna  
(p. 51)



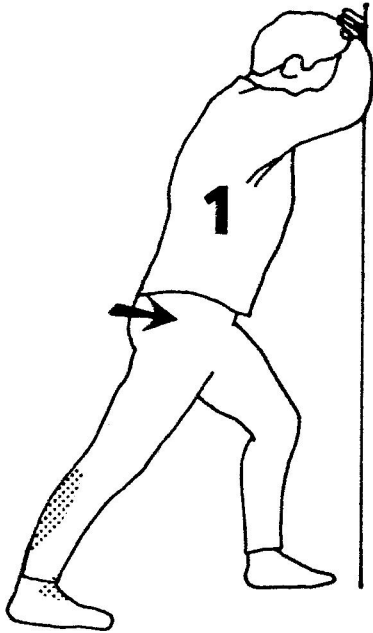
30 segundos  
(p. 55)

Miniserie para aquellos que  
no dispongan de tiempo:

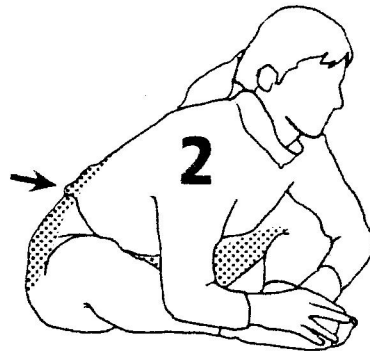
2, 3, 6, 8

Un minuto y medio  
aproximadamente.

pués de practicar  
**quí alpino**  
 minutos aproximadamente



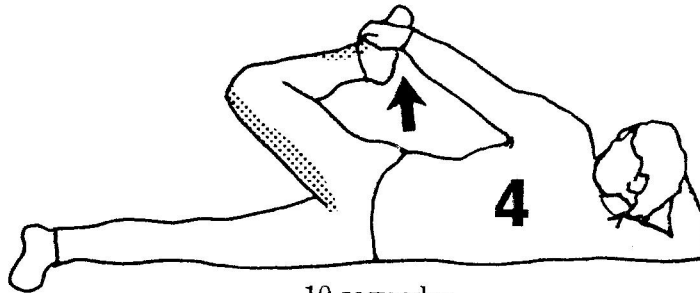
15-20 segundos  
 cada pierna  
 (p. 71)



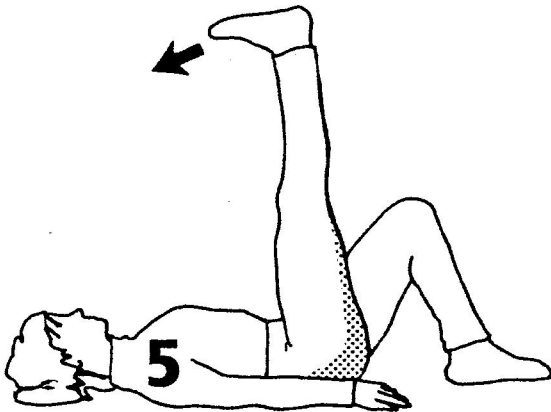
15-20 segundos  
 (p. 58)



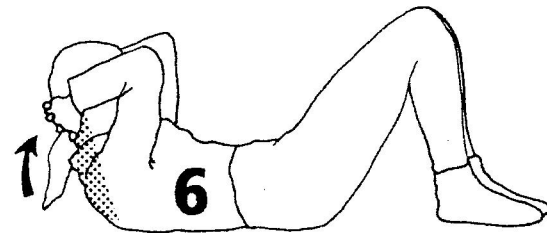
15 segundos  
 cada pierna  
 (p. 61)



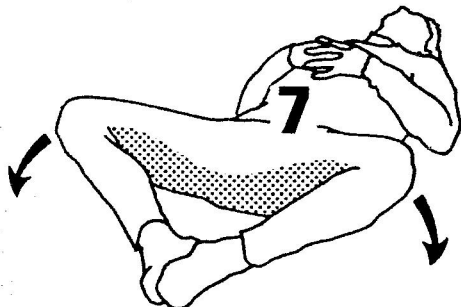
10 segundos  
 cada pierna  
 (p. 36)



10 segundos  
 cada pierna  
 (p. 58)



3-5 segundos  
 dos veces  
 (p. 27)



15-20 segundos  
 (p. 26)



5 segundos  
 dos veces  
 (p. 30)

**Miniserie para aquellos que  
 no dispongan de tiempo:**  
 1, 5, 6, 8  
 Un minuto y medio  
 aproximadamente.