

Name: _____

Date: _____

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

S Ó F C P N U Ó M L L É Í N Ó L B A T T V D U É
U D I A G Ó T U G O Ó O X X E É R P A G Í T V C
I S S L J F H P D M U Ú N D C T N C H Í X V Í R
O Ó E E M E G S A P Ú N H O S R L Ú L M I S C Ú
M N N N A T H É D J N Ó I C I S O P N Ú S D É V
Ú B S T O É L E I C U I O T U R T I N S X N N U
X C L A E L H É L S Í C A O C O G V V C Ó A L P
I A R M Ú V J X I M Ú A X A X E G É P U S O E Ú
I V I I O C E P B É B C J J P B C D U L P I T Ó
L A J E M L A T I H Í I M H É Ú D P E O C S A D
E G R N C É S H X E U F J O H L N Í N S X A É D
V B D T H U R R E O R I M M J Ó U M T G G N E É
A P I O M X A N L Ó H N B A H E I O E R C M P P
N B Í C V M E T F L É O A G F M P F T B E I B S
T R G Í I M Ú Ú I C J T R S J R T I L D S G Í U
A J H X O C U V S C O É X D O I C I C R E J E P
M V M D A N L M T R A B A J O F Í S I C O N G E
I E B J C Ú M E O T N E I M I C E L A T R O F R
E A V R T C T G T C D G N H N N O L R I F E E M
N U P C G E H U D A B J J N Ó I S N E T X E É A
T N Í A Í M H T R T S T X Í Ú Ó V G D L S E O N
O O S E N O I S N E T I J D F Í Í R V Ú N Ú F M
J X T T C U A L I D A D E S A T L É T I C A S L
F M Í V F R Ú V T X S C L G N I H C T E R T S G

Cualidades Atléticas
Trabajo Físico
Tonificación
Ejercicio
Gimnasio
Posición
Puente

Fortalecimiento
Levantamiento
Stretching
Tensiones
Músculos
Piernas
Almeja

Calentamiento
Flexibilidad
Bicicletas
Extensión
Superman
Abdomen
Tablón