|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Imagen | Equipo | Número | Características |
| A picture containing indoor, floor, scene, ceiling  Description automatically generated | Sala de entrenamiento | 1 | 2m x 2m |
| A picture containing plastic, food, container, indoor  Description automatically generated | Bolso con bandas elásticas y pelota de tenis | 7+1 | 1. Banda amarilla-suave 2. Banda roja-media 3. Banda verde-fuerte 4. Banda azul-extra fuerte 5. Banda especial negra-fuerte 6. Banda atlética plateada 7. Banda olímpica de oro   Pelota de tenis clásica |
| A picture containing indoor  Description automatically generated | Colchoneta de fitness | 1 | Se recomienda que las dimensiones de la alfombra sean aproximadamente:   * 170-180 cm de largo * 60-65 cm de ancho   6-8mm de espesor |
| A picture containing indoor, wall, floor  Description automatically generated | Paso | 1 | Cajón professional Elite con aproximadamente 10 cm de altura |
| A picture containing building, indoor, window, window blind  Description automatically generated | Rejilla | 1 | 4 puntos de soporte del elástico o similar: en la rodilla, cadera, cabeza y por encima de nuestra cabeza |
|  | Silla | 6 | La altura de la silla debe ser aproximadamente entre 40-50 cm |
| A picture containing wall  Description automatically generatedIcon  Description automatically generatedIcon  Description automatically generated | Teléfono y aplicaciones | 12 + 2 | Teléfono Huawei MI A2 lite con aplicaciones "Polar Beat" y "Elite HRV" |
| A picture containing wall, black, light  Description automatically generated | Soporte para teléfono | 12 | Porta móviles con velcro para poder llevarlo en el brazo durante toda la sesión |
| A black pen on a white surface  Description automatically generated with medium confidence | Banda polar h10 | 12 | Correa pectoral Polar H10, Polar, Kempele, Finlandia |
| Whiteboard  Description automatically generated | Escala y lápiz RPE | 10 | Documento laminado para su reutilización y con suficiente tamaño de letra |