



DRILES

- .POSTURA
- .PIERNA DELANTERA
- .PIERNA TRASERA
- .BRAZOS





POSTURA

PISTONEAR



AMIGARSE CON LA
GRAVEDAD



AMIGARSE CON LA
GRAVEDAD





PIERNA DELANTERA

PISTONEAR



VIAJAR BAJITO



STIFFNESS





PIERNA TRASERA

EMPUJE



EMPUJAR



EMPUJAR



HORIZONTALIZAR
TIBIA



HORIZONTALIZAR TIBIA





BRAZOS



ERRORES

EMPUJE

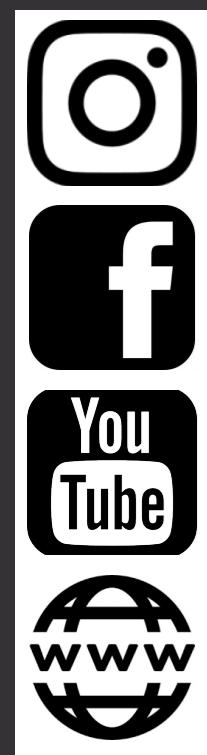


TRONCO



TRONCO





LIC. FEDERICO PÉREZ MANETTI
@FEDEPEREZMANETTI
FEDEPEREZMANETTI.COM.AR

