1 – Salto Abalakov

2 – Salto cmj

3 – Salto sj

4 – Salto Continuo

5 – Peso muerto

6 – Velocidad 10 mts

7 – Remo

8 – Yoyo Test

9 – Sentadilla Búlgara

10 – Peso muerto 1 pierna

11 – Velocidad 5 – 10 - 5