

HALTEROFILIA. ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS (1ª Parte)

INTRODUCCIÓN



#

!

\$

%

&

' (

%

%

\$

!

"

)

*



!

"

+,- . % +/0+'

1,- . +/ 0 +' 1/

/,- . 1/ %

2

!



2

!

!

%

*

3 %

- . % 1

& !

- . 1 4

&

- . 4 +/0+'

!

2 5

% 1 5

% +/0+'

&

2

)



2

%
0 % &

2 & !

& 3
+4
&

3 "



%

!

&

6

&

2 7 +89(



%

:

&

%

2

5 1 4 5

&

\$ & ; %



;

; < %

;

; < %

6 ;

0

%

0 ! %

2

2 5 4 +/- 5

!

&



=

=

)

!



2

&

&

0

%

)

>

2 % &

&)

&

&
 %
 !
 % 0



!

)



%

!

)

)

-
 - <
 :)
 - 3

/(

&

-
 % !
 - . %
 % %)
 2
 "
 \$ %
 !
 &
 %

0



= %

?+15+/-

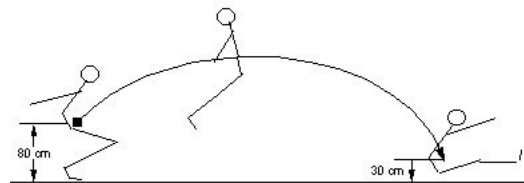
%

%

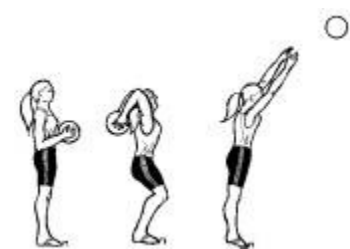


< 0
@ ;
=

/(
&
!
0
!
!



%
3
% +/



)
%
&
!
?
!
-
)