

## primer paso; hacer plancha

<https://www.youtube.com/watch?v=Dt81bOSW9iQ>



## videos para ver ejemplos

<https://www.youtube.com/watch?v=y8RteYwGUdI>

<https://www.youtube.com/watch?v=8uH6rkvsdko>

<https://www.youtube.com/watch?v=obksDDF7Re0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Eo5ld409pVc>

<https://www.youtube.com/watch?v=X9I-Eit8fH0>

