

**ESTIRAMIENTOS PARA ANTES Y DESPUÉS DE LA PROCESIÓN:**



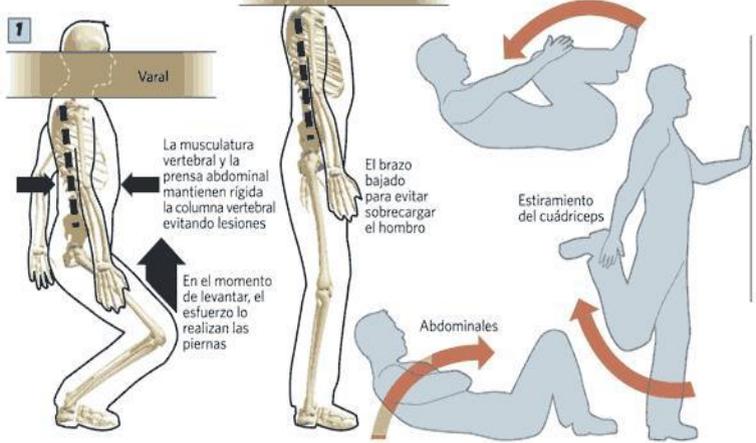
**PARA LEVANTAR EL PASO:**

**1** POSICIÓN CORRECTA AL SUBIR EL VARAL

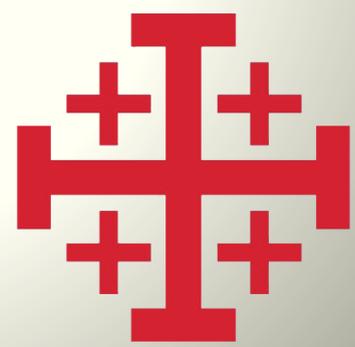
**2**

**EJERCICIOS PARA CALENTAR**

Estiramiento de espinales (erectores de la columna)



**CALENDARIO DE TANDAS Y CONSEJOS PARA CARGADORES**



**Real Cofradía del Santo Sepulcro  
Palencia'2020**

