

EQUI FOR ALL

# HANNAH ÅKERBLOM

# REVISA TU VÍDEO


haciendo uno de estos

4 ejercicios





# Únete al challenge



Hannah Åkerblom **revisa tu vídeo** y te da **feedback personalizado** realizando uno de los 4 ejercicios que te proponemos a continuación!

- ✓ Hasta el 8 de enero de 2025
- ✓ 15€/video
- ✓ En la app Equi for All

# EJERCICIO #1

Principiante

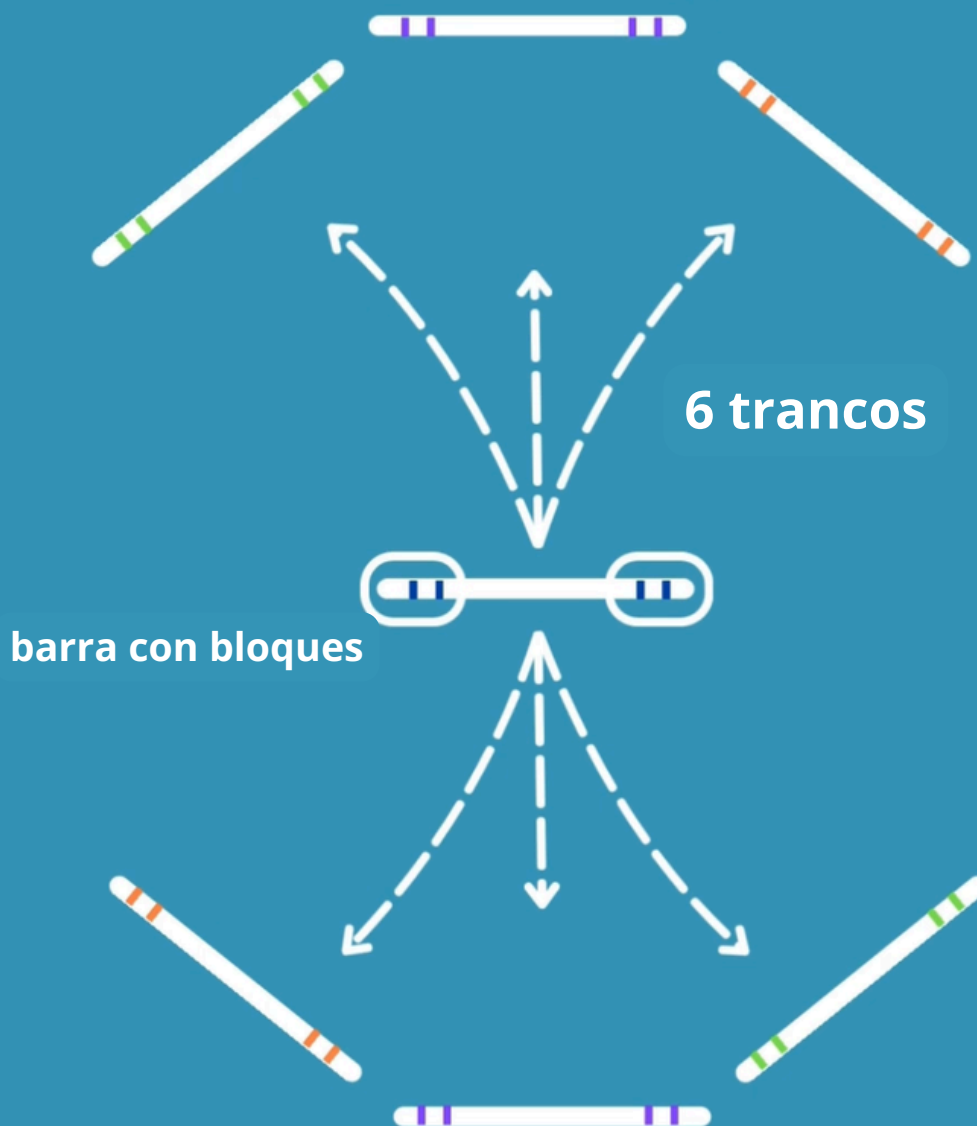


## RELOJ DE ARENA

Hannah Åkerblom

### Ideal para:

- Medir trancos
- Enlazar obstáculos



# EJERCICIO #2

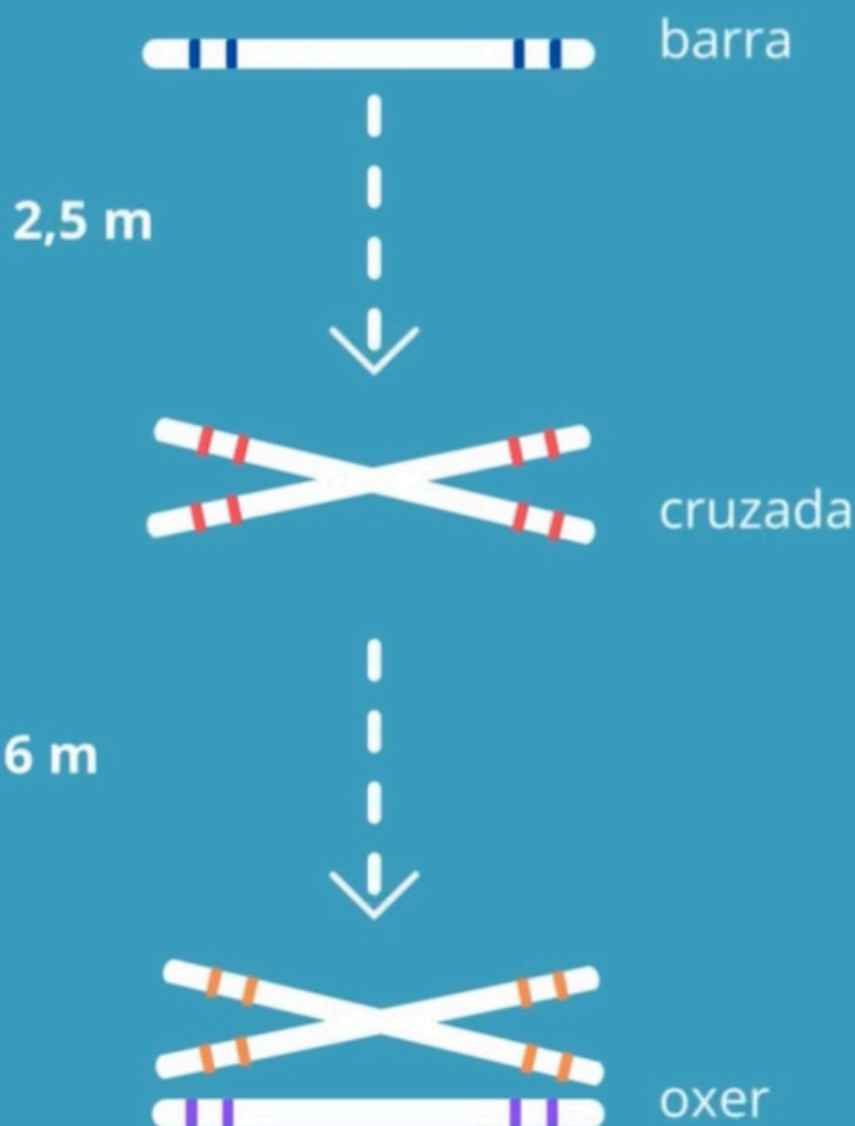
Medio



**DOS Y MEDIO**  
Hannah Åkerblom

## Ideal para:

- Medir trancos
- Combinaciones
- Rectitud
- Posición



# EJERCICIO #3

Medio

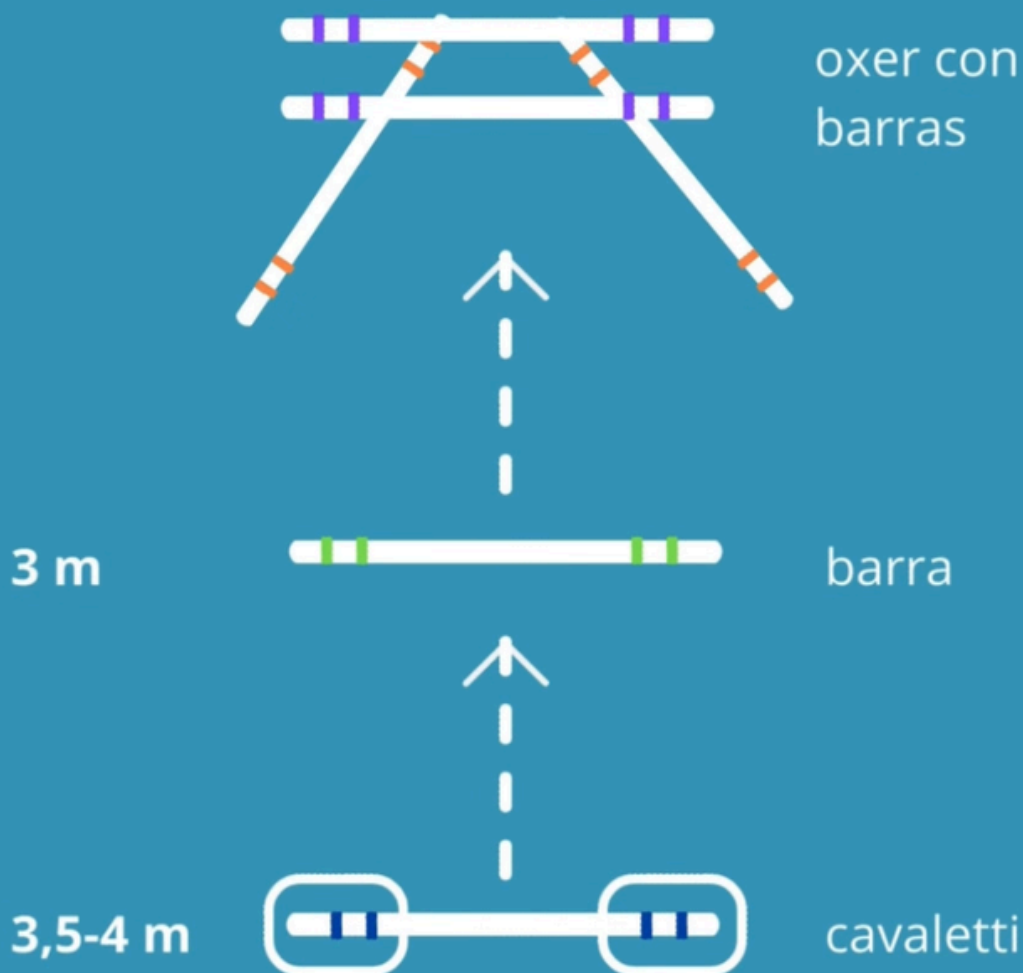


## 3 BARRAS & PUSH

Hannah Åkerblom

### Ideal para:

- Medir trancos
- Combinaciones
- Rectitud
- Posición



# EJERCICIO #4

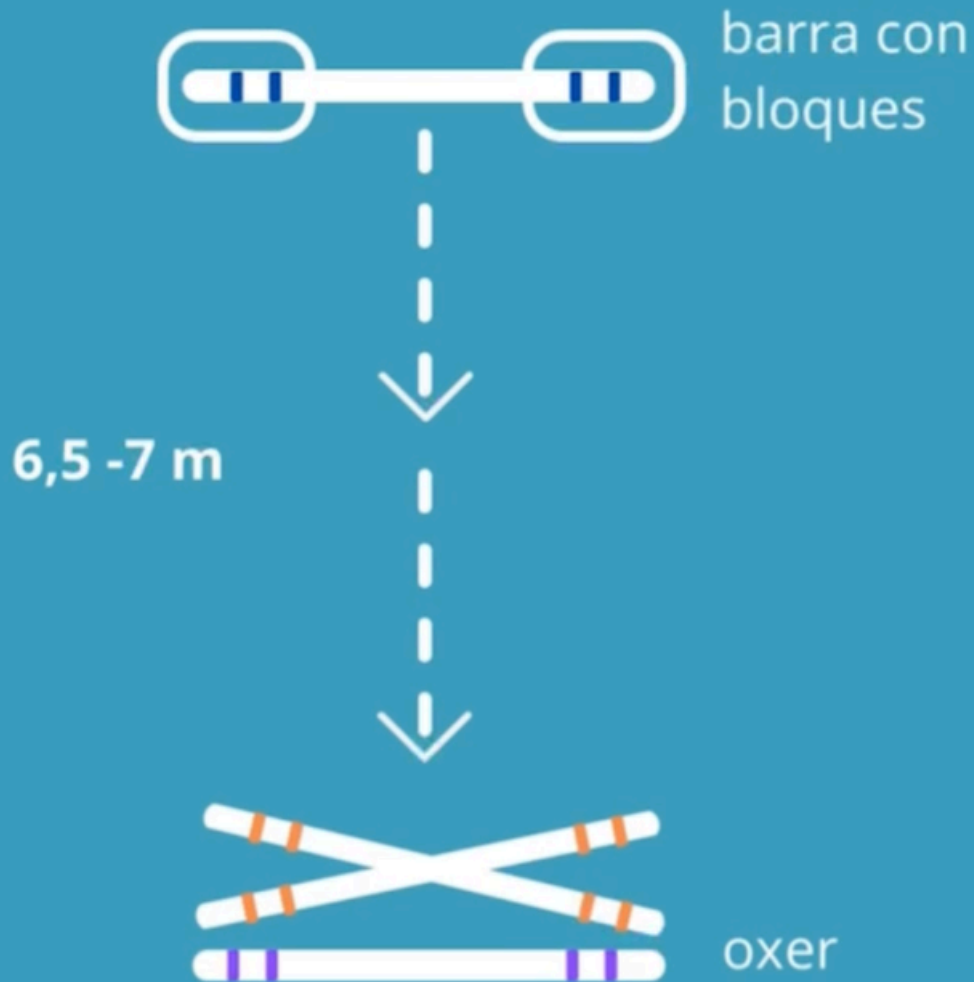
Medio



**OXER PUSH**  
Hannah Åkerblom

## Ideal para:

- Coger confianza
- Preparar una competición





# Pasos a seguir

01

## Grabar

Grábate haciendo uno de los cuatro ejercicios anteriores.  
*¡Intenta que el vídeo tenga la mayor calidad posible!*

02

## Enviar

Envía el vídeo a la amazona internacional HANNAH ÅKERBLOM a través de la App Equi for All, **sólo cuesta 15€**

03

## Feedback

Hannah revisará tu vídeo con detenimiento y te dará correcciones y consejos para que mejores!

04

## Gana un premio

Una vez enviado el vídeo, entrarás automáticamente en un **sorteo de un sudadero de salto Equi for All**

# ¡Hannah te enseña!

Puedes ver los tutoriales de los ejercicios en la app

O buscar los vídeos en nuestro Instagram

@equiforall



Haz click en el pdf para acceder directamente a los links :)

