

**EMPIEZ
A AQUI**

CALENTAMIENTO
HAGA SALTOS
20X

PÁRESE SOBRE SU
PIerna DERECHA
DURANTE 30
SEGUNDOS

HACER 10X
FLEXIONES

CORRE POR
TU CASA

HACER 20X
ESTOCADAS

MANTENER LA
PLANCHa DURANTE
45 SEG.

SALTAR 15X EN
UNA PIerna

WOW, ERES TAN
BUENO, PUEDES
TIRAR DADOS
OTRA VEZ

ESTIRa Y TOCA
LOS DEDOS DE
LOS PIES
DURANTE 30 SEG.

OH NO, TE
OLVIDAS
ATARTARTE LOS
ZAPATOS,
REGRESA 3 PASOS

HACER 30X
ESCALADORES
DE MONTAÑA

PUEDES ELEGIR
EL EJERCICIO
QUE QUIERAS

LANZAR DE
NUEVO

HACER 5X FLIP
FRONTALES

HACER 30X
SALTOS DE
RODILLAS ALTAS

DESCANSA
ESTA VEZ

LANZA LA
PELOTA AL AIRE
Y CÓPALA 10X

VOLVER 2
PASOS ATRÁS

PARARSE DE
MANOS CONTRA
UNA PARED PARA
30 SEGUNDOS

ESTIRAMIENTO EN
SPLIT LATERAL
DURANTE 30 SEG.

HACER 10X
SALTOS DE RANA

HACER 20X
SENTADILLAS

PÁRESE SOBRE SU
PIerna IZQUIERDA
DURANTE 30
SEGUNDOS

HAGA
ELEVACIONES DE
CADERA 20X

BEBE UN VASO
DE AGUA Y
VOLVER A
LANZAR LOS
DADOS

HACER 20X
ABS

HAGA 20
ELEVACIONES DE
ESPALDA

MANTENER LA
PLANCHa DURANTE 1
MINUTO

HACER 20X
BURPEES