

10 ELEVACIONES TRASERAS EN FLEXIONES

10 ELEVACIONES TRASERAS FLEXIONADAS

10 ELEVACIONES TRASERAS EXTENDIDAS

TIRA OTRA VEZ

10 ABDOMINALES DE ELEVACIÓN DE PELVIS

10 SENTADILLAS ABIERTAS

10 SENTADILLAS Y SALTAR

10 ESTIRAMIENTO LUMBAR

10 ELEVACIONES DE PIERNA Y BRAZO CONT.

10 ABDOMINALES EN "V"

TIRA OTRA VEZ

20 SEGUNDOS ESTIRAMIENTOS CUÁDRICEPS

10 SENTADILLAS ABIERTAS

10 ELEVACIONES DE PIERNA Y BRAZO CONTR.

30 SEGUNDOS SKIPPING EN SUELO

30 SALTOS ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS Y BRAZOS Y...

30 SUBIDAS Y BAJADAS DEL BANQUITO

30 ELEVACIONES DE TALONES

20 SEGUNDOS ESTIRAMIENTOS CUÁDRICEPS

10 FLEXIONES DE BRAZOS DE BRAZOS

¡YOU ARE THE WINNER!

maristas

30 SEGUNDOS TABLA

10 FLEXIONES DE BRAZOS DE BRAZOS

TIRA OTRA VEZ

10 REPETICIONES

10 ABDOMINALES EN V

10 REPETICIONES

10 BALANCEOS

20 ABDOMINALES A RODILLAS CONTRARIAS

SALIDA

10 ABDOMINALES

10 SENTADILLAS

10 FLEXIONES DE PIERNAS

10 FLEXIONES LATERALES DE PIERNAS

TIRA OTRA VEZ