

Centros Educación Infantil y Primaria Públicos de Torredonjimeno

Tabla de ejercicios		
Ejercicio	Lunes	Martes
Correr	20 minutos	20 minutos
Mancuernas	50 brazos	30 brazos
Piernas	50 repeticiones	20 repeticiones
Pecho	30 repeticiones	20 repeticiones
Spining	15 Minutos	15 Minutos
Miercoles	Jueves	Viernes
20 minutos	20 minutos	20 minutos
50 Antebrazos	50 cristos	20 mariposas
20 repeticiones	20 Repeticiones	50 repeticiones
20 repeticiones	15 Repeticiones	15 Repeticiones
15 Minutos	15 Minutos	15 Minutos