

RUTINA TÁBATA

EJERCICIOS

- 1 Marcha en el sitio
- 2 Zancada atrás y rodilla arriba
- 3 Jumping
- 4 Sentadilla
- 5 Marcha en el sitio
- 6 Zancada atrás y rodilla arriba
- 7 Jumping
- 8 Sentadilla

**20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR LOS 4 MIN
MÍNIMO 2 TÁBATAS**

**¡VAMOS CAMPEONAS!
FUERA EXCUSAS Y AL LÍO**

