

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

