

RUTINA DIA 1 – ACTIVACIÓN DEL CUERPO

EJERCICIOS

- 1 Marcha o trote en el sitio
- 2 Sentadilla
- 3 Toques alternos rodilla–mano
- 4 Paso lateral + brazos
- 5 Marcha o trote en el sitio
- 6 Sentadilla
- 7 Toques alternos rodilla–mano
- 8 Paso lateral + brazos

**20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR LOS 4 MIN
AL MENOS 3 TABATAS**



**¿Que grupo será
el más activo?**