

RUTINA DIA 4 – CARDIO INTENSO

EJERCICIOS

- 1 Burpees**
- 2 Jumping jacks**
- 3 Carrera en el sitio**
- 4 Tocar suelo y elevar brazos**
- 5 Burpees**
- 6 Jumping jacks**
- 7 Carrera en el sitio**
- 8 Tocar suelo y elevar brazos**

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

