

RUTINA DIA 7

EJERCICIOS

1 Rodillas arriba con brazo contrario

2 trote en el sitio

3 Sentadilla tocando suelo

4 Posición zancada y elevo pierna

5 Toque de talón

6 Sentadilla con toque de talón

7 Golpes brazo alternos

8 Jumping jacks

20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR MINIMO 3 RONDAS DE 4 MIN

