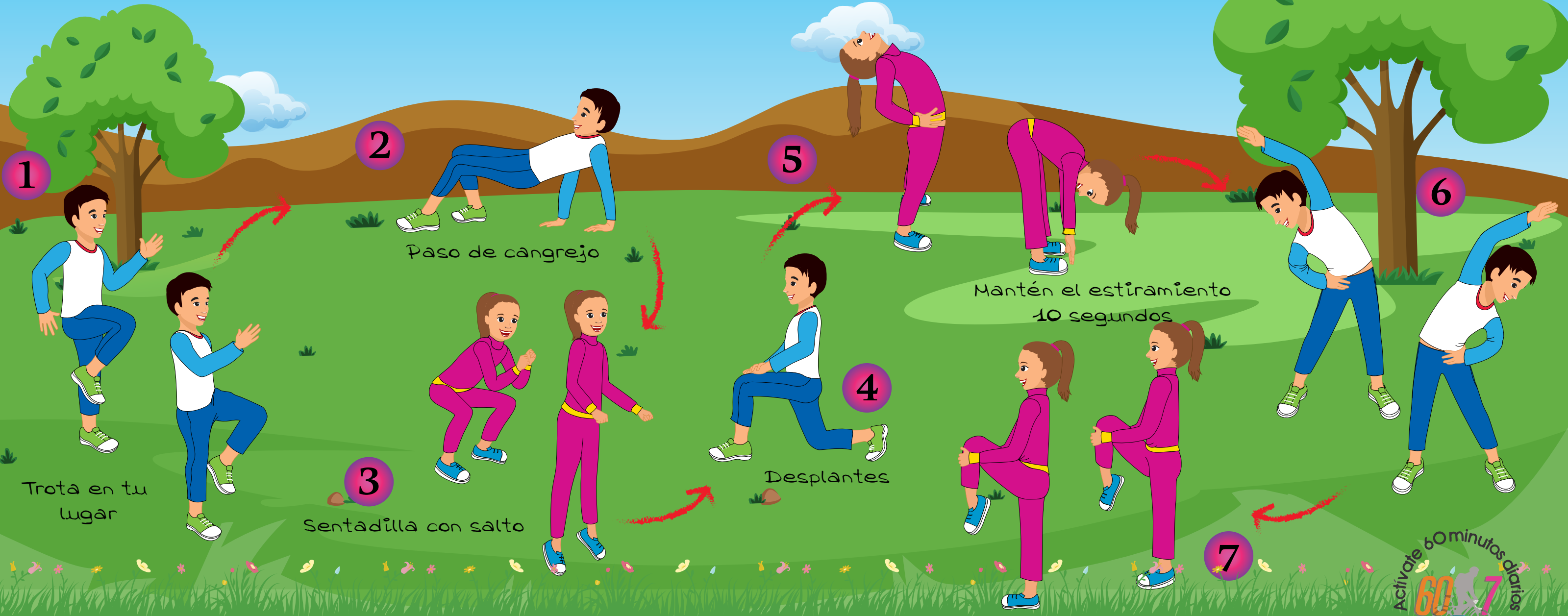


Cada ejercicio se realiza en 45 segundos
por 15 segundos de descanso



1 Trota en tu lugar

2 Paso de cangrejo

3 Sentadilla con salto

4 Desplantes

5 Mantén el estiramiento 10 segundos

6

7

Actívate 60 minutos diarios

60 7