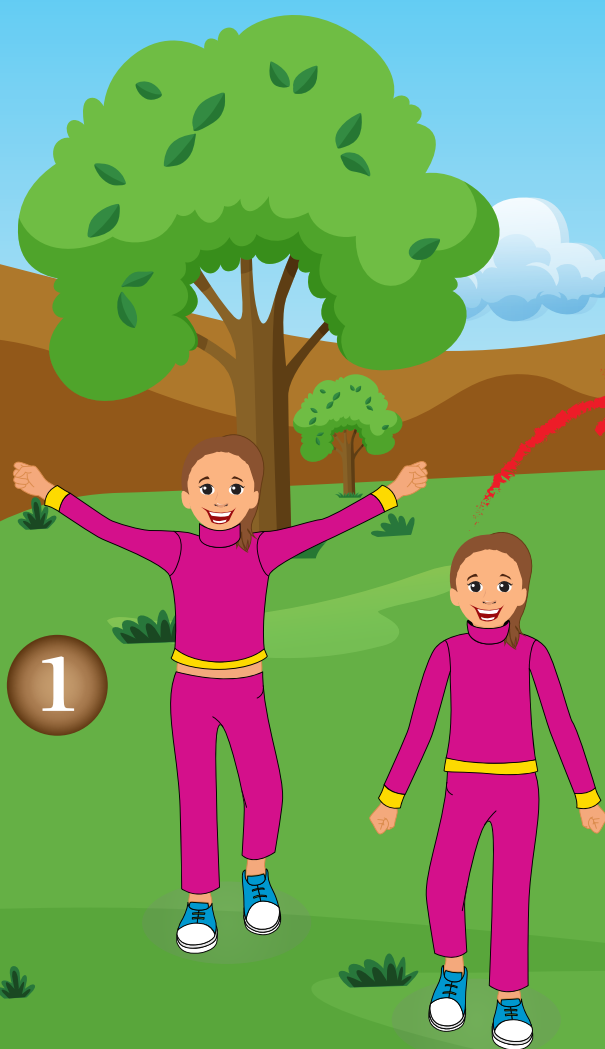


Actívate y Diviértete 2

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



Trota en tu lugar
con círculos
de brazos



Posición de cangrejo
levantando un brazo



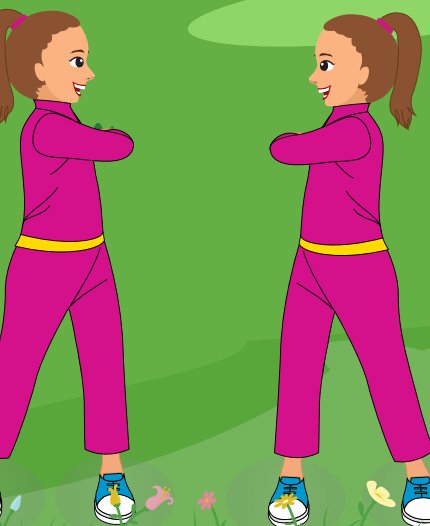
Levantar los
brazos
alternadamente



Salto con palmada
arriba



Mantén el estiramiento
10 segundos



7

