

Actívate y Diviértete 4

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

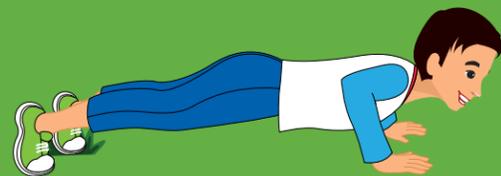
1



Patada al frente cruzando
piernas y brazos

2

Cambia de posición levantando
los brazos



3



Parado, llevar
rodilla a codo
contrario



4

Desplazamiento
cruzando las piernas



5



Mantén el estiramiento
10 segundos

6



7