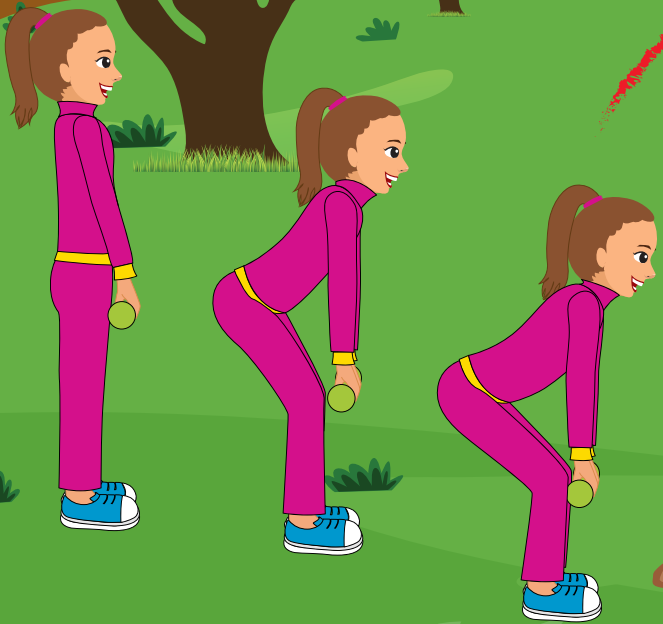


Actívate y Diviértete 5

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

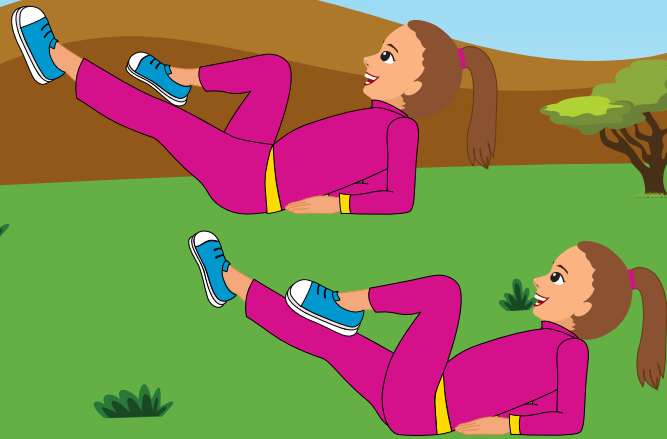
1



Flexión hasta tocar con las
manos las rodillas

2

Alternar movimiento de
piernas



3

Sentadilla estática



4

Trota ligero
en tu lugar

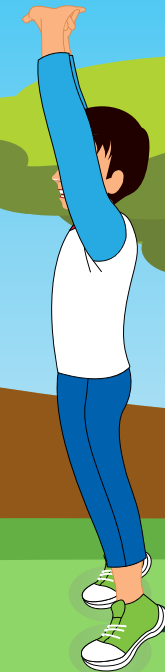


5



Mantén el estiramiento
10 segundos

6



7

