

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