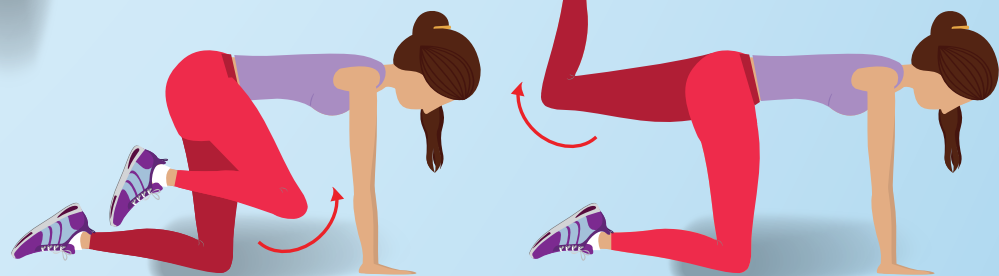
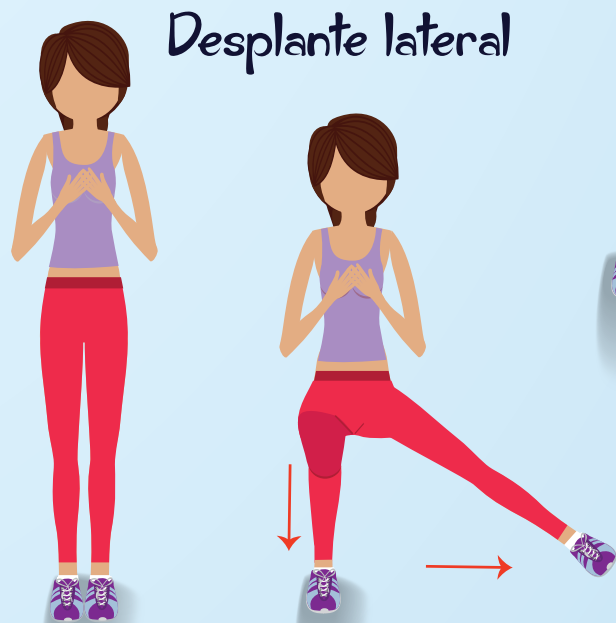
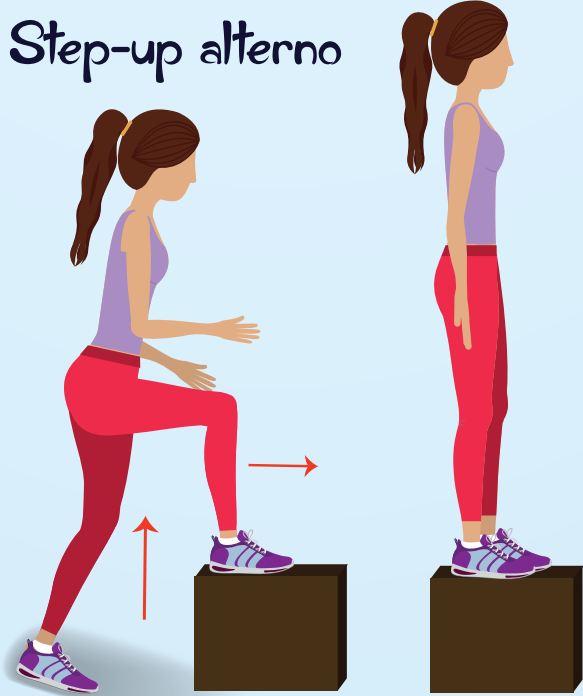
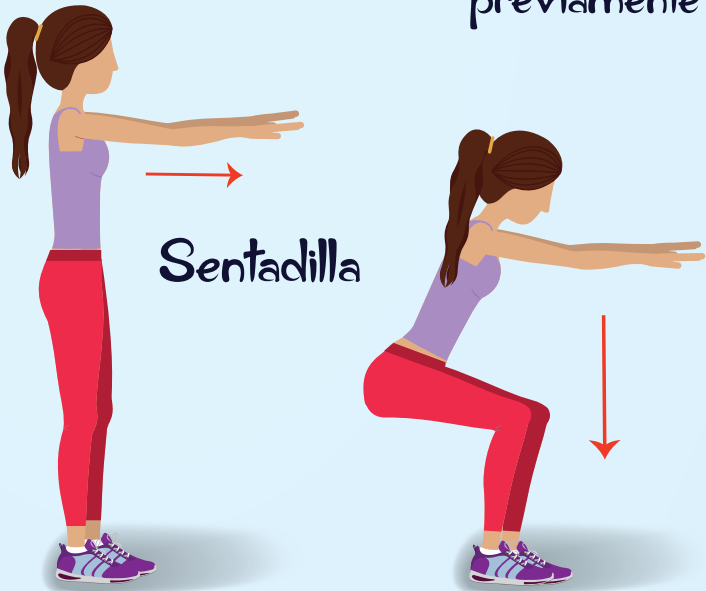


Fortalece Piernas, Abdomen y Gluteos

Realiza los siguientes ejercicios mínimo 3 veces por semana,
2 series de 20 a 30 segundos de cada uno, con un minuto de descanso,
previamente un calentamiento de 10 minutos.



Patada lateral



#activatediario

www.mexicanosactivos.org



@MexicanosActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos



Queremos Mexicanos Activos

