

NIVEL
PROFESIONAL

RETOS COMBAS

- 1 Estoy 30 segundos saltando hacia delante.
- 2 Doy 10 saltos hacia delante alternando salto normal con cruzado.
- 3 Doy 5 saltos hacia delante a la pata coja con la derecha incluyendo 1 cruzado.
- 4 Doy 5 saltos hacia delante a la pata coja con la izquierda incluyendo 1 cruzado.
- 5 Doy 10 saltos hacia atrás alternando salto normal con cruzado.
- 6 Doy 5 saltos hacia atrás a la pata coja con la derecha incluyendo 1 cruzado.
- 7 Doy 5 saltos hacia atrás a la pata coja con la izquierda incluyendo 1 cruzado.
- 8 Doy 5 saltos hacia delante en cuclillas incluyendo 1 cruzado.
- 9 Doy 5 saltos hacia atrás en cuclillas incluyendo 1 cruzado.

