



15 rep 2 veces

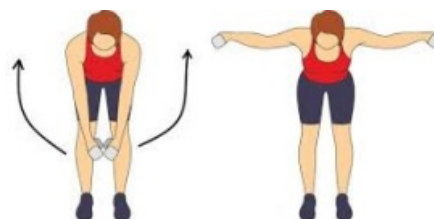


4 series de 10 rep



15 rep

+



15 rep

4veces



15 rep

+



15 rep

4veces



15 rep para cada lado

+



4veces

1.30 min trotar en el lugar



1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces

AERÓBICO:
20 MINUTOS CAMINADOR
10 DE ELIPTICO

DÍA 2

1 minuto de ejercicio
con 1 minuto de pausa 3 o 4 veces



#Kayalablines



15 rep

+



15 rep

4veces



15 rep

+



15 rep

4veces



15 rep

+



15 rep

4veces



1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces



1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces



15 rep 3 SERIES



15 rep 3 SERIES