

*¡Crea tu propio  
entrenamiento!*

¡HAGA CLIC AQUÍ PARA  
COMENZAR!

# Calentar

¡Elige una actividad para preparar tus cuerpos!

*Caminando*



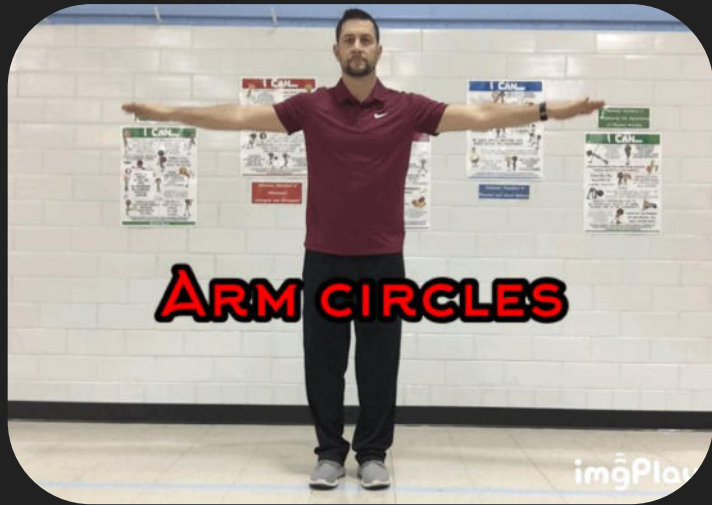
*Trotar*



¡HAGA CLIC AQUÍ CUANDO SE  
CALIENTA!

# Parte superior del cuerpo

¡Elija una actividad para trabajar la parte superior de su cuerpo!



Hacer  
20



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA EL  
PRÓXIMO EJERCICIO!

# *Cuerpo inferior*

¡Elija una actividad para trabajar la parte inferior de su cuerpo!



**HIGH KNEES**

Hacer  
20

**CRAB KICKS**



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA EL  
PRÓXIMO EJERCICIO!

# Núcleo

¡Elija una actividad para trabajar su núcleo!



Hacer  
10

\* segundos para  
tablones



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA EL  
PRÓXIMO EJERCICIO!

# Enfriarse

¡Elige un tramo para refrescarte!



Sostener  
por 30  
segundos



¡HAGA CLIC AQUÍ PARA  
TERMINAR EL ENTRENAMIENTO!

*¡EL FIN!*

¡DÉSE UN ALTO CINCO!

