

*¡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!

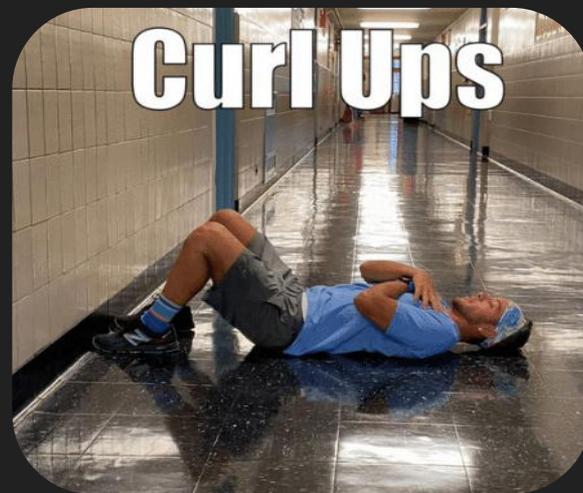
Núcleo

¡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!

