

Entrenamiento del día



4 flexiones

8 burpees



4 flexiones

8 burpees

12 sentadillas



4 flexiones

8 burpees

12 sentadillas

16 abdominales



4 flexiones

8 burpees

12 sentadillas

16 abdominales

20 zancadas



*Si te sientes capaz,
¡¡ hazlo 2 veces!!
Poco a poco*



Calcula el tiempo que tardas y comenta tu marca!