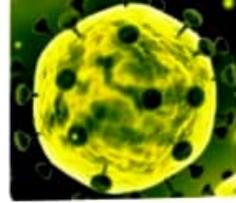


RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

REALIZAR TRES REPETICIONES DE LA TABLA PROPUESTA



Día 2

12 minutos | 52 kcal



Burpee

10x



FLEXIONES

10x



SENTADILLA (AGUANTAR ABAJO)

20s



Plancha con remo

Mancuernas 15x



Zancadas traseras alternado

Mancuernas 20x



Plancha

30s

