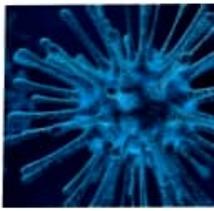


# RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

REALIZAR TRES REPETICIONES DE LA TABLA PROPUESTA



## DÍA 3

11 MIN / 50 KCAL



**Jumping jack (saltos abriendo y cerrando brazos y piernas)**



20x



**Flexiones apoyados sobre rodillas**



15x



**Sentadillas con salto**



10x



~~**Donkey calf raises**~~



~~15x~~



**Bicicleta (sentado)**



15x



**Plancha lateral sobre codos**



15x