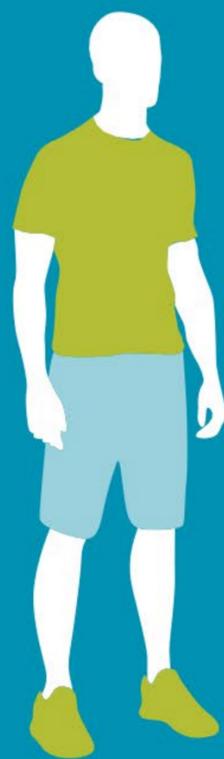
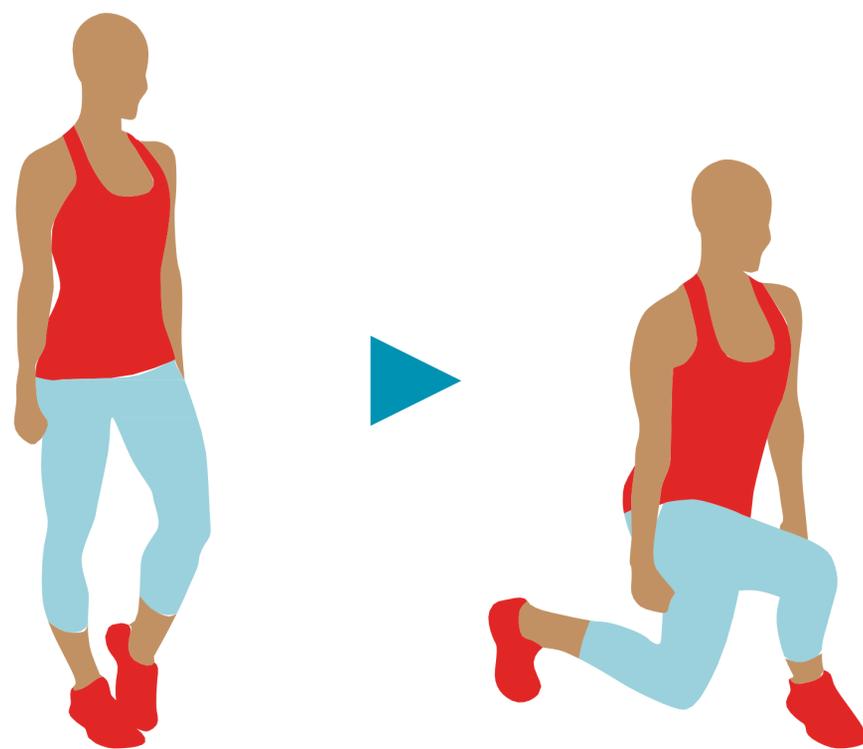


HAZ 10 SALTOS VERTICALES



**HAZ 10
ESTOCADAS CON
CADA PIERNA**



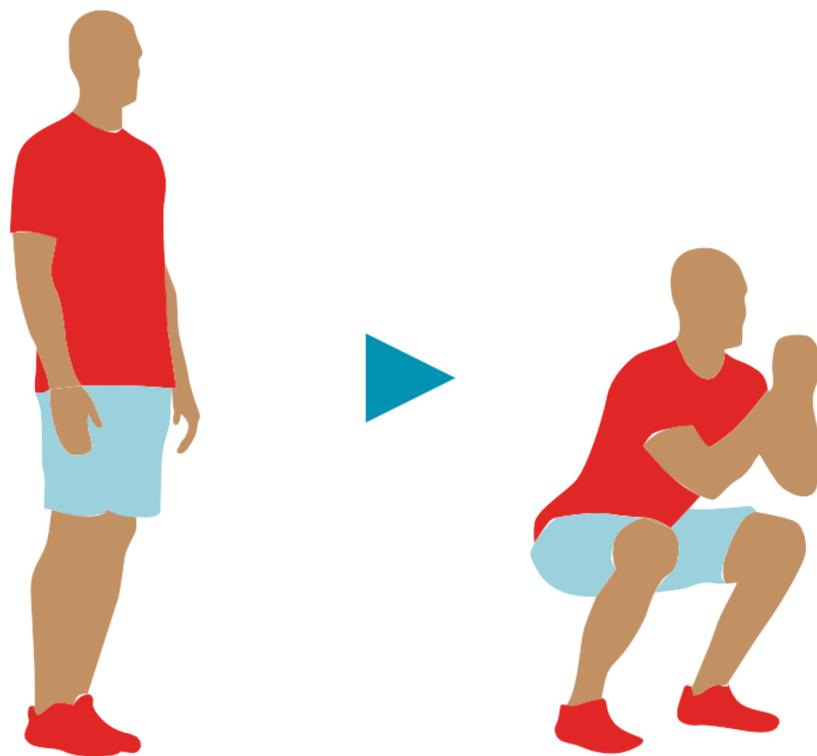
**REALIZA UNA
CARRERA
ESTACIONARIA
DE 30 SEGUNDOS**



**LLEVA CADA
RODILLA AL CODO
15 VECES**



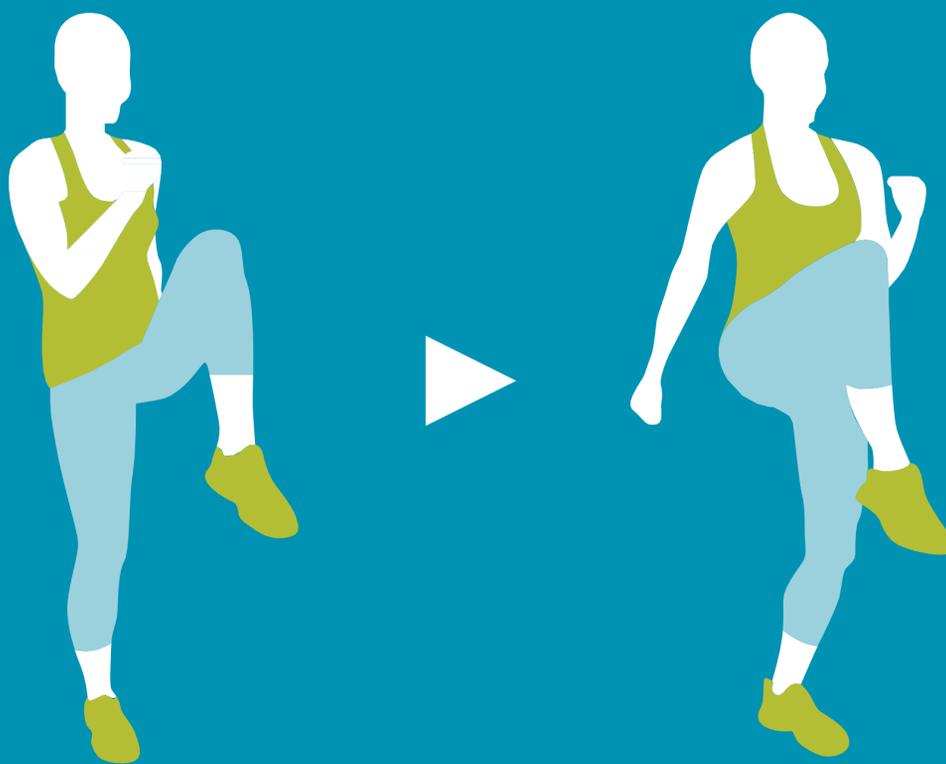
HAZ 15 SENTADILLAS



**SALTA DE LADO
A LADO 30
VECES**



**LLEVA CADA
RODILLA AL PECHO
15 VECES**



**BALANCEATE EN
CADA PIERNA POR
15 SEGUNDOS**



DA SALTOS DE PIE POR 30 SEGUNDOS

