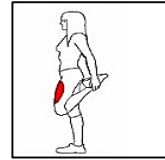


1. **CALENTAMIENTO**
2 minutos



2. **FLEXIONES**



4

3. **SENTADILLAS**



10

4. **ABDOMINALES**



8

ESPERAMOS 1 MINUTO Y MEDIO

O CONTAMOS HASTA 90

5. **SALTOS SÚPER ALTOS**



10

6. **LEVANTAMIENTOS VERTICALES**

**Con un palo de escoba o fregona



10

7. **ABDOMINALES**



8

ESPERAMOS 1 MINUTO Y MEDIO

O CONTAMOS HASTA 90

8. **ZANCADAS**

**Con un palo de escoba o fregona



12

9. **FLEXIONES**



4

10. **ABDOMINALES**



8

HEMOS TERMINADO

¡AHORA A REPONER FUERZAS!

11. **ESTIRAMIENTOS**



Y DUCHA



12. **COMEMOS UNA FRUTA Y UN BOCATA (NO VALE DE NOCILLA) Y BEBEMOS AGUA.**