

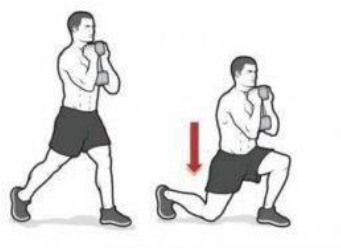
CIRCUITO EN CASA POR PAREJAS

- 20 Minutos
- 10 Series
- 5 Ejercicios (X2)
- 60" Ejecución / 60" Descanso
- ANOTAR LAS REPETICIONES AL TERMINAR CADA SERIE
- EL QUE CONSIGA MAS REPETICIONES ES EL GANADOR/A

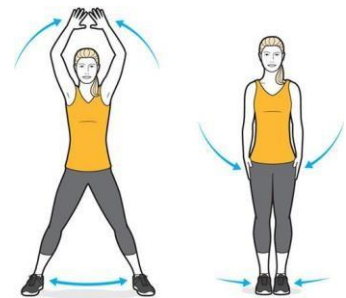
MOUNTAIN CLIMBERS



ZANCADAS



JUMPING JACKS



SIT UPS



PUSH UPS





SERIE	MINUTO	EJERCICIO	JUGADOR 1	JUGADOR 2	GANADOR/A
1	0-1	M.CLIMBERS			
2	2-3	ZANCADAS			
3	4-5	J. JACKS			
4	6-7	SIT UPS			
5	8-9	PUSH UPS			
6	10-11	M. CLIMBERS			
7	12-13	ZANCADAS			
8	14-15	J. JACKS			
9	16-17	SIT UPS			
10	18-19	PUSH UPS			
REPETICIONES TOTALES					