

RUTINA DE HIIT (5 SERIES)

JUMPING JACKS

30" EJECUCION – 30" DESCANSO



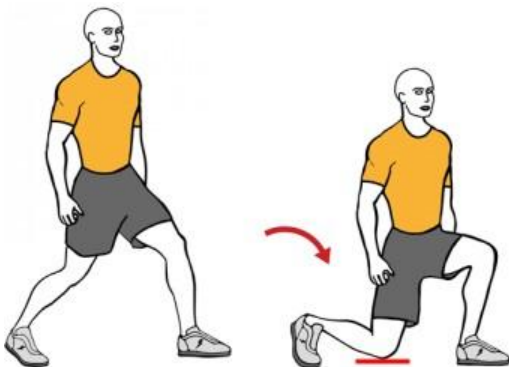
SENTADILLAS CON SALTO

30" EJECUCION – 30" DESCANSO



ZANCADAS

30" EJECUCION – 30" DESCANSO



SKIPPING

30" EJECUCION – 30" DESCANSO

