

RETO PLANCHAS

5 MINUTOS

MINUTO

1

Plancha



x 30"

15" descanso

x 30"

MINUTE

2

Plancha lateral
con rotación



x 30" Der.

15" rest

x 30" Izq.

MINUTE

3

PLANCHA ALTA



x 30"

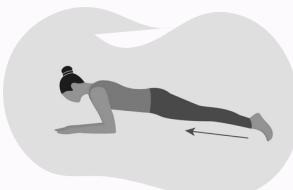
15"descanso

x 30"

MINUTE

4

Plancha
meecedora



x 30"

15"descanso

x 30"

MINUTE

5

Plancha alta con
toques de hombro



x 30"

15"descanso

x 30"