

RETO SENTADILLAS **EXPRES** ▶

Completa el circuito y repite una vez

1

Sentadilla con salto
30 segundos



2

Sentadilla sumo
30 segundos



3

Sentadilla dividida
30 segundos



4

Sentadilla estrecha
30 segundos



5

Sentadilla con elevación lateral
30 segundos

