

# CARDIO BOX ABS

- 1** Golpes de rodilla x 10 cada pierna  
3 series



- 2** Círculo "Bob & Weave" x 10  
3 series



- 3** Jab + Cross + Sentadilla x 15  
3 series



- 4** Patadas frontales x 10 cada pierna  
3 series

