

FULL BODY BLAST

Circuito 1

Completar 2 veces

Jumping Jacks
x 20

Inchworms
x 5

Plancha spiderman
x 5 cada lado

Descanso 30 segundos entre circuito 1 y 2

Circuito 2

Completar 2 veces

**Sentadilla
estática a una
pierna**
x 10 cada pierna

Bird dog con peso
x 10 cada lado

Zancadas con salto
x 12

Descanso 30 segundos entre circuito 2 y 3

Circuito 3

Completar 2 veces

**Elevación de
cadera a una
pierna**
x 8 cada pierna

**Plancha alta con
toques de hombro**
x 5

Sentadillas en plie
x 12