

CARA O CRUZ

RONDAS	CARA	CRUZ
RONDA 1	SALTA ABRIENDO Y CERRANDO PIERNAS	JUMPING JACKS
RONDA 2	20 SEG. PLANCHA	30SEG. PLANCHA
RONDA 3	10 SENTADILLAS	15 SENTADILLAS
RONDA 4	15 SALTOS CRUZANDO LAS PIERNAS	10 SALTOS CRUZANDO LAS PIERNAS
RONDA 5	10 LEVANTAMIENTOS DE BOTELLA POR ENCIMA DE LA CABEZA	15 LEVANTAMIENTOS DE BOTELLA POR ENCIMA DE LA CABEZA
RONDA 6	15 ZANCADAS CON SALTO	10 ZANCADAS CON SALTO
RONDA 7	10 ABDOMINALES PIERNAS ARRIBA	15 ABDOMINALES PIERNAS ARRIBA
RONDA 8	CORRE EN EL SITIO 10 SEG.	CORRE EN EL SITIO 15 SEG.

DURANTE 8 RONDAS LANZA LA MONEDA AL AIRE Y REALIZA EL EJERCICIO QUE CORRESPONDA EN CADA LANZAMIENTO/RONDA. PODRÁS HACER DOS VUELTAS SEGUIDAS (16 RONDAS)?