

# CARA O CRUZ

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

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)?