

# MAYO

QUE LA FUERZA SEA CONTIGO

## ENTRENAMIENTO JEDI

### DÍAS PARES

- 20 JUMPING JACKS
- 10 CALF RAISES
- 20 PLANK JACKS
- 10 SQUAT JUMPS



### DÍAS IMPARES

- 10 BURPEES
- 10 SQUATS
- 20 MOUNTAIN CLIMBERS
- 20 PLANK KNEE TUCKS

LEVEL 1- **YOUNGLING** ( Completar 2 rondas)

LEVEL 2- **PADAWAN** ( Completar 3 rondas)

LEVEL 3- **JEDI KNIGHT** (Completar 4 rondas)

LEVEL 4- **JEDI MASTER** ( Completar 5 rondas)

Elije el nivel que más te guste. Intenta avanzar tu nivel a lo largo del mes. El objetivo final es convertirse en un Maestro Jedi (JEDI MASTER).

¡QUE LA FUERZA OS ACOMPAÑE!

