

RUTINA DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA:

LETRA	EJERCICIO
A	<u>10 SENTADILLAS.</u>
B	<u>15 SEGUNDOS REALIZANDO JUMPING JACKS.</u>
C	30 SEGUNDOS CORRIENDO EN EL SITIO A UN RITMO NORMAL.
D	<u>15 SEGUNDOS DE SKIPPING (RODILLAS ARRIBA).</u>
E	<u>10 SEGUNDOS EN PLANCHA.</u>
F	<u>10 PLANK JACKS.</u>
G	<u>15 CIRCULOS DE BRAZOS.</u>
H	<u>5 BURPEES.</u>
I	<u>20 SEGUNDOS DE MOUNTAIN CLIMBERS.</u>
J	<u>10 SENTADILLAS CON SALTO.</u>
K	<u>15 SEGUNDOS CORRIENDO LLEVANDO LOS TALONES AL CULO.</u>
L	<u>5 FONDOS DE BRAZOS NORMALES /APOYANDO RODILLAS.</u>
M	<u>10 ELEVACIONES DE PIERNAS.</u>
N	<u>10 SEGUNDOS DE SENTADILLA ESTÁTICA.</u>
Ñ	10 SEGUNDOS CORRIENDO EN EL SITIO A MÁXIMA VELOCIDAD.
O	<u>10 ZANCADAS.</u>
P	<u>10 ELEVACIONES DE GEMELOS.</u>
Q	<u>15 SEGUNDOS DE PASO DEL OSO.</u>
R	<u>10 HALF JACKS.</u>
S	<u>20 MARCH JACKS.</u>
T	<u>20 SEGUNDOS DE TWIST JACKS.</u>
U	<u>10 SALTOS ALTERNOS.</u>
V	<u>20 RODILLAS AL CODO.</u>
W	<u>10 SEGUNDOS DE SALTOS LATERALES.</u>

X	<u>12 PUENTES DE GLÚTEO.</u>
Y	<u>20 SEGUNDOS DE TIJERA DE BRAZOS.</u>
Z	SENTARSE Y LEVANTARSE 10 VECES.