

# Número de teléfono de Entrenamiento

1

25 burpees

2

100 saltos  
de tijera

3

Plancha lateral  
30 segundos cada  
lado

4

50 nadadores  
superman

5

20 sentadillas

6

100 círculos de brazos  
delante y detrás

7

45 montañeros  
escaladores

8

100 hacia adelante  
golpes cruzados

9

Un minuto  
de plancha

¿Quieres cambiar  
tu  
entrenamiento?

0

30 abdominales

Marca el primer  
número que se te  
ocurra y prueba ese  
entrenamiento.