

soy responsable
**#Quedate
EnCasa**
Cuidate.Cuidanos

6 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca
Capital.**

CARDIO HIIT

1

**Jumping jack
(salticados separandos
brazos y piernas)
30 rep.**



2

**Salto con sentadillas
sobre cajon
10 rep.**



Operativo de entrenamiento
Ejecuto un ejercicio e inmediatamente paso al
Siguiente respetando las repeticiones indicadas.
Realizo una ronda o pasada, con un descanso de
60" seg. Entre rondas (realizar de 2 a 3 rondas)

soy responsable
**#Quedate
EnCasa**
Cuidate.Cuidanos

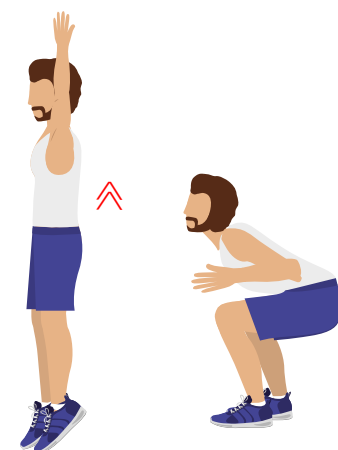
6 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca
Capital.**

CARDIO HIIT

1

BURPEES
5 rep.



2

Escaladores
20 rep. En total
Alternando piernas



Operativo de entrenamiento
Ejecuto un ejercicio e inmediatamente paso al
Siguiente respetando las repeticiones indicadas.
Realizo una ronda o pasada, con un descanso de
60" seg. Entre rondas (realizar de 2 a 3 rondas)