B	I	N	G	O
Balance en pierna izquierda por 30 segundos	10x elevadas de hombros (no me importa)	5 saltos a lo largo	8x jumping jacks	8x Toca tus pies
20x escalador de montañas (10 cada pierna)	Balance en pierna derecha por 30 segundos	8x brincos con la pierna izquierda	10x high knees	8x círculos hacia al frente con los brazos
8x lunges (4 en cada pierna)	Camina como pinguino por toda el area	**FREE**	10x push ups	5x mano derecha toca el pie izquierdo
5x mano izquierda toca el pie derecho	8x leg kicks (4 per side)	8x Rotación de cuello (diciendo no)	5x Puente	8x brincos con la pierna derecha
5 saltos lo más alto posible	15x abdominales	8x circulos hacia atrás con los brazos	Camina de espalda 20 pasos	30segundos posición plancha

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

B	I	N	G	O
Camina como pinguino por toda el area	10x high knees	8x jumping jacks	20x escalador de montañas (10 cada pierna)	8x brincos con la pierna izquierda
5 saltos a lo largo	Camina de espalda 20 pasos	8x Toca tus pies	15x abdominales	8x círculos hacia al frente con los brazos
5x mano izquierda toca el pie derecho	10x push ups	**FREE**	5x mano derecha toca el pie izquierdo	10x elevadas de hombros (no me importa)
5x Puente	8x circulos hacia atrás con los brazos	Balance en pierna izquierda por 30 segundos	30segundos posición plancha	8x leg kicks (4 per side)
8x Rotación de cuello (diciendo no)	8x brincos con la pierna derecha	8x lunges (4 en cada pierna)	Balance en pierna derecha por 30 segundos	5 saltos lo más alto posible

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

B	I	N	G	O
15x abdominales	8x circulos hacia atrás con los brazos	10x high knees	8x brincos con la pierna derecha	10x push ups
Balance en pierna izquierda por 30 segundos	5x mano izquierda toca el pie derecho	8x Rotación de cuello (diciendo no)	Balance en pierna derecha por 30 segundos	8x Toca tus pies
8x lunges (4 en cada pierna)	30segundos posición plancha	**FREE**	8x leg kicks (4 per side)	5x Puente
Camina como pinguino por toda el area	8x círculos hacia al frente con los brazos	8x jumping jacks	Camina de espalda 20 pasos	5 saltos a lo largo
5x mano derecha toca el pie izquierdo	10x elevadas de hombros (no me importa)	8x brincos con la pierna izquierda	20x escalador de montañas (10 cada pierna)	5 saltos lo más alto posible

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved