

B	I	N	G	O
Balance en pierna izquierda por 30 seg	10x elevadas de hombros	5 saltos a lo largo	8x lunges (4 en cada pierna)	8x Toca tus pies
20x escalador de montañas (10 cada pierna)	Balance en pierna derecha por 30 seg	8x círculos hacia al frente	10x high knees	8x leg kicks (4 per side)
8x saltos con la pierna izquierda	Brinca como sapo por el área	FREE	10x push ups	5x mano derecha toca el pie izquierdo
5x mano izquierda toca el pie derecho	8x saltos con la pierna derecha	8x Rotación de cuello	5x Puente	8x círculos hacia atrás
5 saltos lo más alto posible	15x abdominales	8x jumping jacks	Camina de espalda 20 pasos	30 seg posición plancha

B	I	N	G	O
Brinca como sapo por el área	10x high knees	8x lunges (4 en cada pierna)	20x escalador de montañas (10 cada pierna)	8x círculos hacia al frente
5 saltos a lo largo	Camina de espalda 20 pasos	8x Toca tus pies	15x abdominales	8x leg kicks (4 per side)
5x mano izquierda toca el pie derecho	10x push ups	FREE	5x mano derecha toca el pie izquierdo	10x elevadas de hombros
5x Puente	8x jumping jacks	Balance en pierna izquierda por 30 seg	30 seg posición plancha	8x saltos con la pierna derecha
8x Rotación de cuello	8x círculos hacia atrás	8x saltos con la pierna izquierda	Balance en pierna derecha por 30 seg	5 saltos lo más alto posible

B	I	N	G	O
15x abdominales	8x jumping jacks	10x high knees	8x círculos hacia atrás	10x push ups
Balance en pierna izquierda por 30 seg	5x mano izquierda toca el pie derecho	8x Rotación de cuello	Balance en pierna derecha por 30 seg	8x Toca tus pies
8x saltos con la pierna izquierda	30 seg posición plancha	FREE	8x saltos con la pierna derecha	5x Puente
Brinca como sapo por el área	8x leg kicks (4 per side)	8x lunges (4 en cada pierna)	Camina de espalda 20 pasos	5 saltos a lo largo
5x mano derecha toca el pie izquierdo	10x elevadas de hombros	8x círculos hacia al frente	20x escalador de montañas (10 cada pierna)	5 saltos lo más alto posible