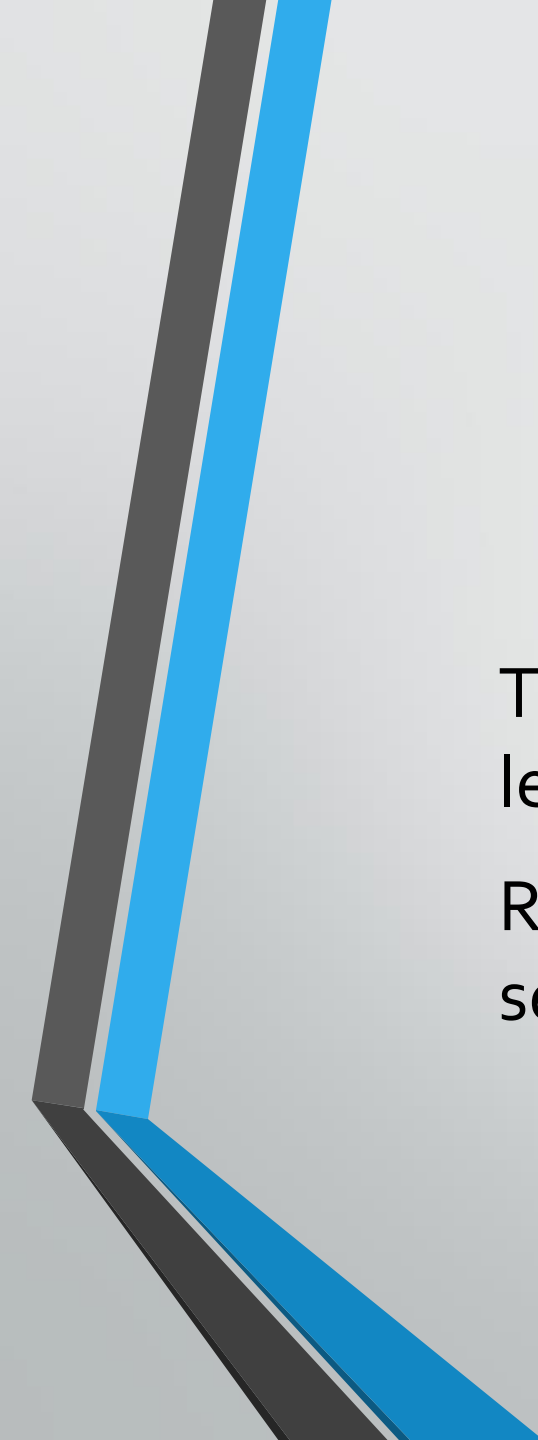




RUTINA

SEMANAL



Rutina Principiantes

Tomando en cuenta las instrucciones brindadas en la lectura del día.

Realizar la rutina propuesta para cada día utilizando la secuencia de repetición y tiempos de “principiantes”.

- **Lunes y martes:**

- Salto invertido.

- **Miércoles y jueves:**

- Antebrazos cruzados.

- **Viernes y sábado:**

- El esquiador