



RUTINA

SEMANAL

SALTO DE CUERDA



El típico juego de saltar la cuerda que se realiza en compañía de familiares, amigos y compañeros será la asignación semanal de rutina para estar en forma.

Para cada día elije el momento adecuado, ropa cómoda y estar hidratado.

Consigue una cuerda en buen estado y sigue la rutina propuesta.

RUTINA

Lunes



Meta: saltar 20 veces seguidas.
Repetir dos veces el ejercicio.

Martes



Meta: saltar 30 veces seguidas.
Repetir tres veces el ejercicio.

Miércoles



Meta: saltar 35 veces seguidas.
Repetir tres veces el ejercicio.



RUTINA

Jueves

➤ Meta: saltar 40 veces seguidas
Repetir tres veces el ejercicio.

Viernes

➤ Meta: saltar 50 veces seguidas.
Repetir tres veces el ejercicio.

