



ROUTINA SEMANAL

Salto de cuerda

Opción 1:

Utiliza ropa, calzado deportivo y una cuerda en buen estado.

- Martes:
Saltar 4 minutos.
- Jueves:
Saltar 6 minutos.
- Sábado:
Saltar 8 minutos.

Prueba de escalón

Opción 2:

Utiliza ropa, calzado deportivo, localizar un lugar adecuado para subir la(s) grada(s) y realizar la rutina.

- Martes:
Subir escalón, 4 minutos.
- Jueves:
Subir escalón, 6 minutos.
- Sábado:
Subir escalón, 8 minutos.