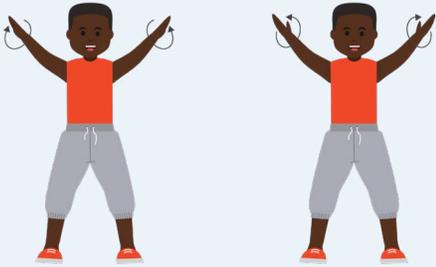


Fitness para toda la vida - Set 1: Versión B



Ejercicio del molino

(20 repeticiones en cada dirección)



Elevación de punteras

(10 repeticiones cada pierna;
20 repeticiones en total)



Paso del patinador

(10 repeticiones en cada dirección;
20 repeticiones en total)



Escaladores

(10 repeticiones cada pierna;
20 repeticiones en total)



Sentadillas

(10 repeticiones)





Ejercicio del molino



Elevación de punteras





Paso del patinador



Escaladores





Sentadillas

