



MENOS KILOS

**COMIENZA  
POR ÚLTIMA VEZ**

# PLAN DE EJERCICIOS

## CALENTAMIENTO DIARIO

**Trote en el mismo sitio** 1 minuto



<http://passion4profession.net/#/exercise/112>

**Jumping jacks** 1 minuto



<http://passion4profession.net/#/exercise/96>

**Burpees** 1 minuto



<http://passion4profession.net/#/exercise/37>

**Patadas al tope** 1 minuto



<http://passion4profession.net/#/exercise/110>