

EJERCICIOS PARA PERDER PESO

Damos toques de un lado para otro x10.



Repite el ejercicio levantando los brazos cada vez que cambies de posición x10.



Sentadillas x8.



Bajamos, hacemos 3 sentadillas cortitas y subimos apretando



Bajamos lento en 3 segundos y subimos arriba x8.



Bajamos y subimos levantando una pierna x8



Repite el circuito