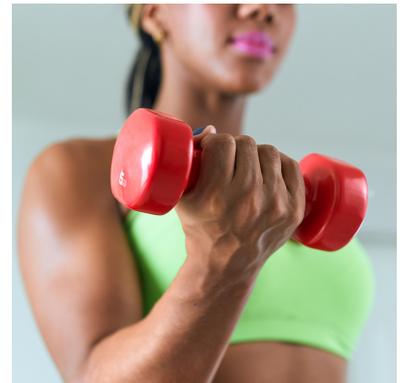


DIA 4 - RUTINA 6 EJERCICIOS

6 EJERCICIOS

- 1 Flexiones
- 2 Rodilla al pecho
- 3 Biceps
- 4 Correr en el sitio
- 5 Espalda
- 6 Abdomen plancha



40 seg trabajo
10 seg descanso