



EL JUEGO DEL DIA ABLO



 <p>16 SALTO AL SIGUIENTE</p>	 <p>15 SQUAT 15 REPETIC.</p>	 <p>14 MANDA UN EJERCICIO AL RESTO DE JUGADORES</p>	<p>PLANCHA FRONTAL 40"</p>  <p>13</p>	 <p>12 ISOMETRICOS CUADRICEPS ESPALDA APOYADA 40"</p>	 <p>11 TODOS BEBEN</p>
 <p>17 ESTIRAR CUADRICEPS 20" CADA PIERNA</p>	 <p>32 RETROCEDE A CASILLA 15</p>	 <p>31 SOLDADITOS 30 REPETIC.</p>	 <p>30 REPITE LOS DOS ULTIMOS EJERCICIOS</p>	 <p>29 SPLIT 10 REP. CADA PIERNA</p>	 <p>10 TRICEPS EN SILLA 10 REPETIC.</p>
 <p>18 UN TURNO SIN TIRAR ¡¡CUARENTENA!!</p>	 <p>33 20 SALTOS IZQDA. DCHA.</p>	 <p>40 VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p>	 <p>39 10 SALTOS RODILLAS PECHO</p>	 <p>28 SALTO AL SIGUIENTE</p>	 <p>9 CORE CADERA ALTA 40"</p>
 <p>19 ESTIRAR ESPALDA 10 CADA PIERNA</p>	 <p>34 TODOS BEBEN</p>	 <p>41 META</p>	 <p>38 SALTO AL SIGUIENTE</p>	<p>27 EQUILIBRIO 20" CADA PIERNA</p> 	 <p>8 SALTO AL SIGUIENTE</p>
 <p>20 TODOS BEBEN</p>	 <p>35 15 "UVES"</p>	 <p>36 VUELVE A CASILLA 24</p>	<p>37 SUBIR/BAJAR SILLA 15 REP. CADA PIERNA</p> 	<p>¡¡TODOS HACEN !!</p> <p>26 EJERCICIOS CASILLAS 7, 10 y 13</p> 	 <p>7 SALTOS ABRIR CERRAR 25 REP.</p>
 <p>21 SALTOS A PATA COJA 10 CON CADA PIERNA</p>	 <p>22 SALTO AL SIGUIENTE</p>	 <p>23 FONDOS EN PARED 15 REPETIC.</p>	<p>COGE EL ATAJO A CASILLA 36</p>  <p>24</p>	 <p>10 BUR PEES</p> <p>25</p>	 <p>6 ABDOMINALES 15 REPETIC.</p>
<p>SALIDA</p> 	 <p>10 BALISTICOS DE FRENTE</p> <p>1</p>	 <p>SKIPING 40"</p> <p>2</p>	<p>¡TODOS HACEN!</p>  <p>EJERCICIOS CASILLAS 2, 4 y 6</p> <p>3</p>	 <p>CROL CON BRAZOS 15 REPETIC.</p> <p>4</p>	 <p>5 VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR</p>