

BINGO

PLANTILLA DE EJERCICIOS

1  Sentilla sumo	2  Plancha abdominal	3  Step up	4  Hip trust
5  Talones atrás	6  Salto a la comba	7  007 (lunges)	8  Skipping
9  Bear crawl	10  Skipping lateral	11  Crab walk	12  Patada circular
13  Cuerpo a tierra (burpees)	14  Jumping jacks	15  Cross body combat	16  Patada atrás
17  Rodillas arriba	18  Bird dog	19  Patinador	20  Avioneta
21  Péndulo pata coja	22  Saltos cruzados	23  Enanos	24  Torre Eiffel
25  Gato-vaca	26  Toques a globo	27  Directo al trapo	28  Ritmo corporal (caja con salto)
29  Andar de puntillas y talones	30  Soldado	31  Dibujar a la pata coja	32  Skipping pata coja
33  Rotaciones alternas de brazos	34  Croqueta + salto	35  Spiderman	36  Rafa Nadal
37  Superman	38  Baile libre	39  Gusano	40  Combo kick boxing