

# VIERNES FISICO

•TIRA 2 DADOS •AGREGA ESOS NÚMEROS •HAZ EL EJERCICIO  
NO SABES CÓMO? SIGUE NUESTRO ENLACE PARA OBTENER INSTRUCCIONES

**2** → **Agarre de Cadera de Cangrejo- Espera 10 segundos**

**3** → **10 Flexiones**

**4** → **10 Estocadas Alternas**

**5** → **10 Sentadillas**

**6** → **Balance de una Pierna - Espera 10 segundos**

**7** → **10 Rotaciones**

**8** → **10 Curvas Laterales**

**9** → **10 Curvas Hacia Adelante/Hacia Atrás**

**10** → **10 Gatos de Salto**

**11** → **10 Cobras**

**12** → **10 Tablones**