

PONTE EN FORMA Y PON EN FORMA A LOS DE CASA CON #SENARAENFORMA CALENTAMIENTO

1 CORRE EN EL SITIO

2 SALTA CON LOS PIES JUNTOS
ELEVANDO LAS RODILLAS AL PECHO

3 CALIENTA TOBILLOS, RODILLAS, CINTURA,
HOMBROS, CUELLO Y MANOS.

4 REALIZA ESTIRAMIENTOS,
DE PIERNAS Y ESPALDA

#SENARAENCASA