

## PROPUESTAS DE EJERCICIO Y ENTRETENIMIENTO PARA ESTA SEMANA

**LUNES 27**



<https://www.youtube.com/watch?v=LvB3Nc65VKA>



<https://www.facebook.com/aporlos10000/videos/325732508406121/>



<https://www.youtube.com/watch?v=u9LoZYXmmzA>

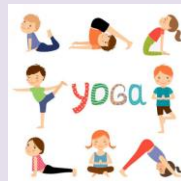
# MARTES 28



<https://www.youtube.com/watch?v=2RU6z0-cGvU>



<https://www.youtube.com/watch?v=MU7StZxAwJ0>



[https://www.youtube.com/watch?v=4ADGdNc06yM&list=PLBaI9AttAE0trW71zDCcoo4mA0Si5B\\_n&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=4ADGdNc06yM&list=PLBaI9AttAE0trW71zDCcoo4mA0Si5B_n&index=3)

# MIÉRCOLES 29



<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>



<https://www.youtube.com/watch?v=eHtirSm3Whw>



<https://www.facebook.com/aporlos10000/videos/2603126896623116/>

**JUEVES 30**

**CrossFit**  
**KIDS**

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>



<https://www.youtube.com/watch?v=vgu-e4LKWl8>



<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug>

**VIERNES 1, SÁBADO 2 Y DOMINGO 3**

# **DISFRUTA DEL FIN DE SEMANA**

(PUEDES PRACTICAR Y REPETIR CUALQUIERA DE LAS  
ACTIVIDADES QUE HEMOS TRABAJADO)