

PROPUESTAS DE EJERCICIO Y ENTRETENIMIENTO PARA ESTA SEMANA

LUNES 4



<https://www.youtube.com/watch?v=8LYFOjEeHIs>



<https://www.youtube.com/watch?v=sZECJDnY4KY>



https://www.youtube.com/watch?v=QOE2qjdMXOQ&list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n&index=4

MARTES 5



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



<https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4&list=RDCMUCokO71NW3TgndaSNyHIqwtQ&index=3>



<https://www.youtube.com/watch?v=J1LuWWBcD70>

MIÉRCOLES 6



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



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



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

JUEVES 7

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 8, SÁBADO 9 Y DOMINGO 10



3 EN 1

<https://www.facebook.com/aporlos10000/videos/230839894834911/>

DISFRUTA DEL FIN DE SEMANA

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

