

IRTEERA →

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|---|--|---|
| Flexioak  x5 | Ariketa bat ezarri edozein partaideri |  | DESKANTSATU!!!  | Sentadillak x10  | Abdominalak x25  | Hankak luzatu 2x30"  | Gustoko duzun abestia dantzatu 30"  | Denok deskantsatu eta ura edatera | Burpees x5  |
| Alboruntz pausuk 2x10  | Plantxa 30"  | Luzatu enborra 30"  | Flexioak x10  | Komuneko paperarekin malabarrak 20"  | Mimika bidez taldekideek zure filma asmatu beharko dute (minutu bat dezu) | Yoga 30"  | Albozko plantxa 2x15  | Azkenengo bi jarduerak errepikatu behar dituzu | |
| Jauziak 30"  | Gustoko duzun abestia dantzatu 30"  | Sentadillak x20  |  | Korrika egin 30"  | Biceps-ak landu pare bat boteilekin (minutu bat) | Superman 2x30"  |  | | |
| Komuneko paperarekin malabarrak 20"  | Ohhhh!! Atzeruntz 10 pausu eman behar dituzu | Yoga 30"  |  <p>Izaskun.sa ANTZARRAREN JOLASA</p> | | | Burpees x2  | Zenbat abdominal egiteko gai zara minutu batean? | Plantxa 30"  | |
| Korrika egin 30"  |  | Abdominalak x30  | Luzatu enborra 30"  | Ohhhh!! Erronda oso bat itxaron beharko duzu | DESKANTSATU!!!  | Flexioak x10  |  | Alborantz pausuk 2x10  | |
| Superman 2x30"  | Albozko plantxa 2x10  | Yoga 30"  | Zenbat irauten duzu posizio honetan?  | Eskailera honen bitartez aurreratu dezakezu | Hankak luzatu 2x30"  | Sentadillak x20  | Jauziak 30"  | | |