

fondos de trícep

tricep dips



burpees



saltos de rana

frog jumps



alpinistas

mountain climbers



saltos entrecruzados

crisscross jumps



abdominales

sit-ups



flexiones

pushups



saltos

jumps



saltos de estrella

star jumps



saltos de tijera

jumping jacks



sentadillas

squats



planchas

planks

