

<p><u>Ejercicio 1</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>	<p><u>Ejercicio 2</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>	<p><u>Ejercicio 3</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>
<p>Roll up</p>	<p>Puente 1</p>	<p>Puente 2</p>
		
<p><u>Ejercicio 4</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>	<p><u>Ejercicio 5</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>	<p><u>Ejercicio 6</u> <i>3 series de 5 repeticiones</i></p>
<p>Pelota</p>	<p>Balancín</p>	<p>Rodar hacia atrás</p>
		