Jamping Jacks

- Mantener siempre las rodillas en dirección de las flechas.
- Buscar rangos completos con los brazos.
- Realizar este movimiento durante 1 minuto.

Elevación de Rodillas

- Elevar rodillas hasta generar un ángulo de 90° grados con respeto a la cadera.
- Controlar el apoyo de los pies al momento de tener contacto con el suelo.
- Realizar este movimiento durante 30 segundos.

Trote en el mismo lugar

- Elevación de los talones hacia el glúteo.
- Controlar el apoyo de los pies al momento de tener contacto con el suelo.
- Realizar este movimiento durante 30 segundos.