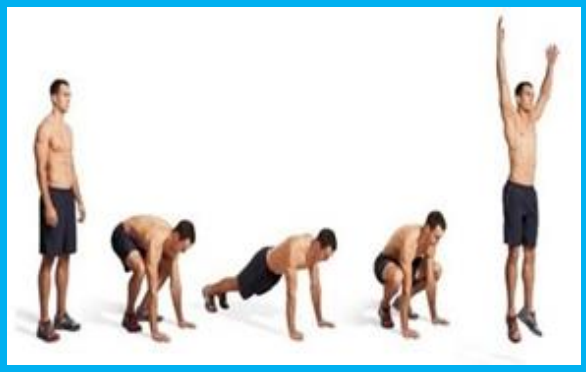
Montañista

- Mantener tensión abdominal.
- Evitar que la punta del pie tenga contacto con el suelo al momento de la elevación.
- Realizar este ejercicio durante 1 minuto.

Plancha

- Mantener tensión en el abdomen y glúteo.
- Mantener la visión hacia el suelo.
- Generar una elevación en la espalda evitando que el pecho quiera tocar el suelo como indica la flecha.
- Realizar este movimiento durante 1 minuto.

Burpees

- Mantener los pies en completo contacto con el suelo al momento de quedar en una sentadilla profunda.
- Buscar el máximo en salto vertical.
- Controlar el movimiento en todas sus etapas.
- Realizar este movimiento durante 1 minuto.