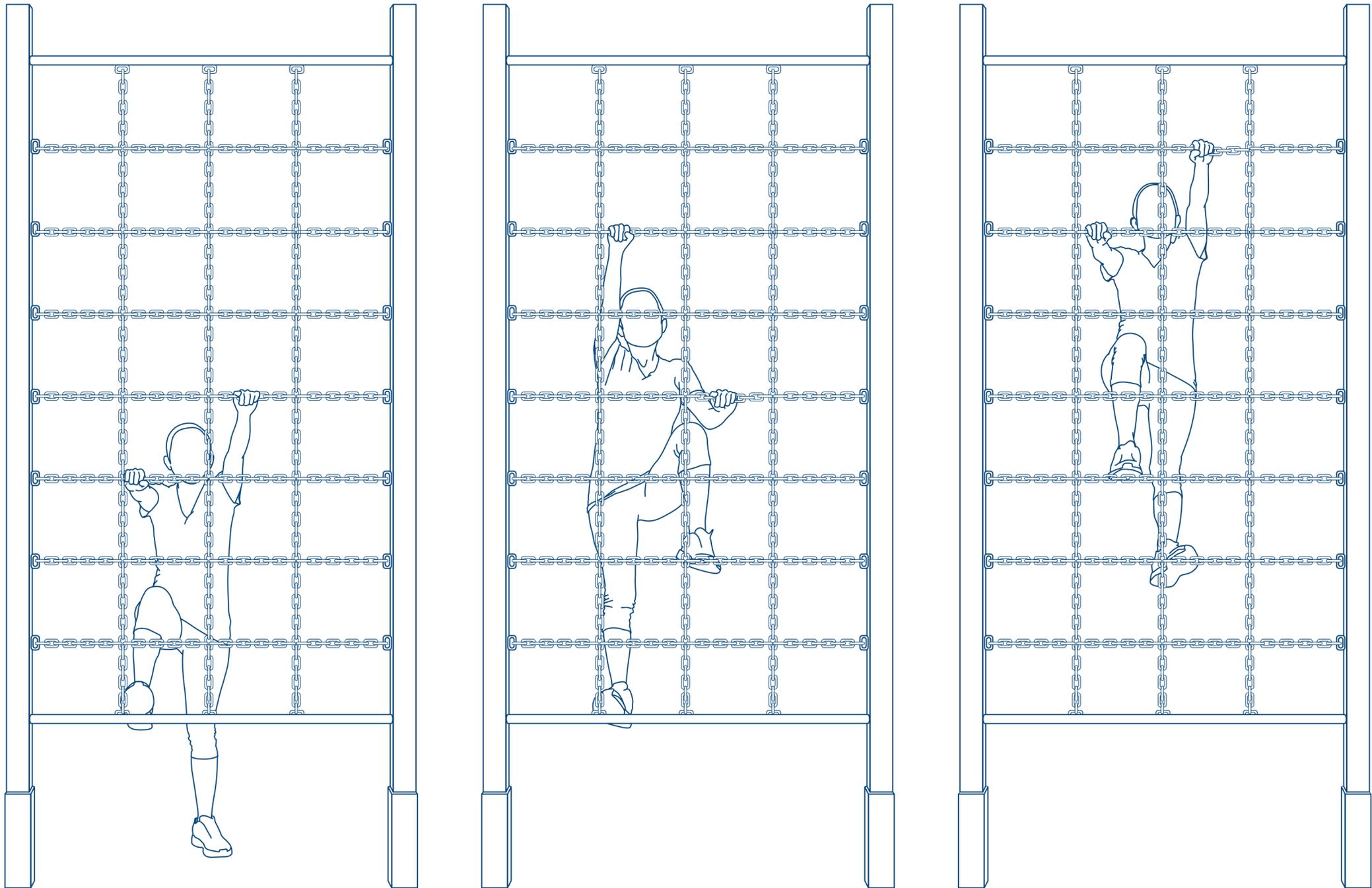




# Carrera en la jungla



Utiliza de manera alternada, manos y pies para “escalar” por la escalera de tubo o por la cadena lo más rápido y coordinado posible; cuando llegues hasta arriba, desciende por el otro lado y regresa, cada vez que regreses al punto de partida equivale a una repetición.

**Principiante:** 3 series de 5 repeticiones.

**Intermedio:** 3 series de 12 repeticiones.

**Avanzado:** 5 series de 25-30 repeticiones.