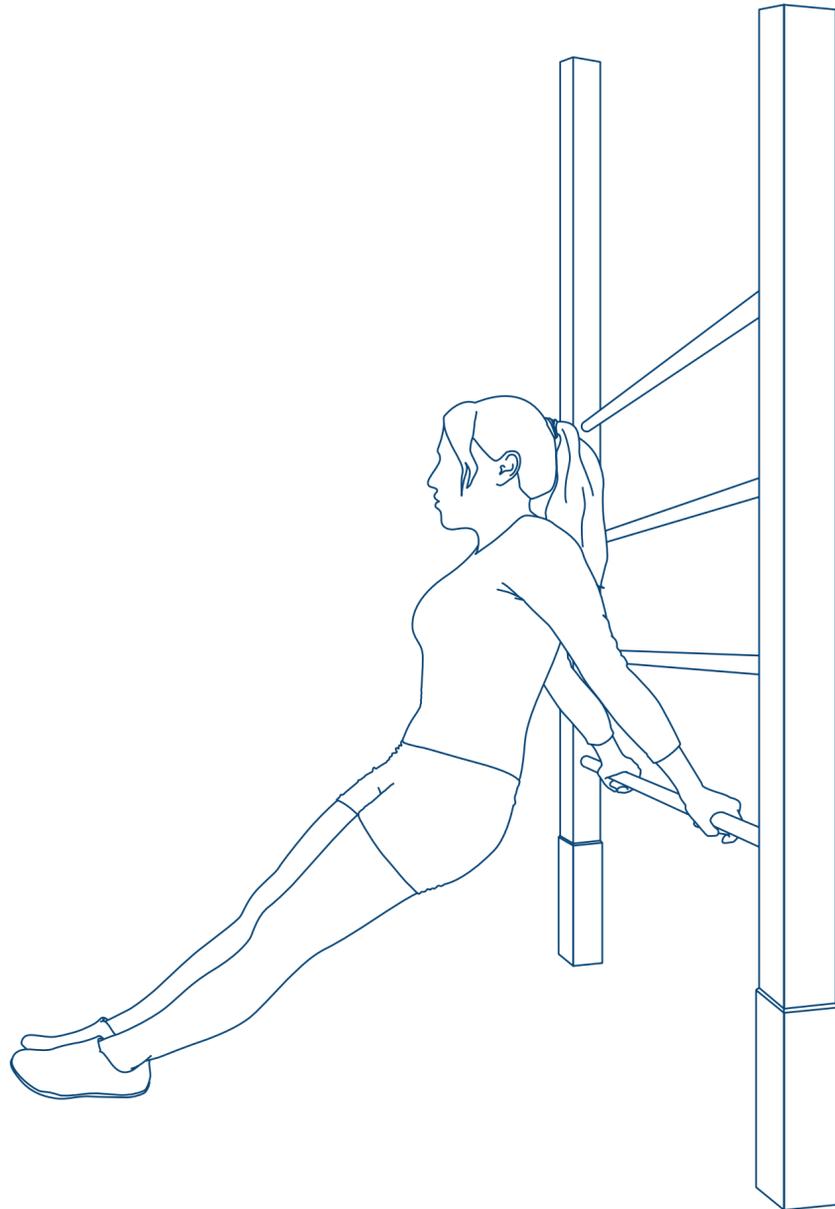




Fondos en la jungla



Las manos apoyadas en el borde de un escalón de la jungla, los pies y las piernas bien estiradas y apoyadas en el suelo, el cuerpo en el vacío: Inspirar y efectuar una flexión de los codos seguida de una extensión. Espirar al finalizar el movimiento.

Principiante: 3 series de 10 repeticiones.

Intermedio: 3 series 20 repeticiones.

Avanzado: 5 series de 25-30 repeticiones.