

<b>SALIDA</b>  1	 2	<u>CORE BOCA ABAJO</u> 3	 4	 5	<u>PUSH UP INCLINADO</u> 6	 7	<u>ME AGACHO Y SALTO</u> 8	 9
 26	<u>PUSH UP INCLINADO</u> 27	<u>ME AGACHO Y SALTO</u> 28	<u>SALTO 4 LADOS</u> 29	 30	 31	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 32	 33	 10
25 	 46	<u>PUSH UP INCLINADO</u> 47	<u>CORE LATERAL</u> 48	 49	 50	 51	<u>CORE LATERAL</u> 34	 11
24 	45 	 58	<u>CORE BOCA ARRIBA</u> 59	 60	 #SOMOSEQUIPO	 52	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 35	 12
23 <u>CORE BOCA ABAJO</u>	 44	<u>ME AGACHO Y SALTO</u> 43	 57	 56	 55	<u>2 ADELANTE-2 ATRÁS</u> 54	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 36	 13
22 	<u>CORE BOCA ABAJO</u> 43	 42	<u>SALTO 4 LADOS</u> 41	 40	 39	 38	 37	 14
 21	<u>SALTO 4 LADOS</u> 20	 19	 18	<u>CORE BOCA ARRIBA</u> 17	 16	<u>2 ADELANTE-2 ATRÁS</u> 15		