

## PIENSA EN UN NOMBRE, UNA COMIDA O UN ANIMAL, SI QUIERES ENTRENAR DE UNA FORMA ORIGINAL!!!

1. Piensa tres palabras diferentes (tu nombre, el de un familiar, mascota, comida...) y haz esta rutina mínimo 2 días por semana.
2. Ahora haz clic en las letras que componen las palabras que has elegido y verás un vídeo ejemplo del ejercicio que debes realizar.
3. Envía a [maestro1joseluis@gmail.com](mailto:maestro1joseluis@gmail.com) fotos de los ejercicios de **UNA PALABRA.**

Por ejemplo: **Rubén**

- ✓ R = 15 - 20 repeticiones de [Ski hops](#)
- ✓ U = 20 - 30 repeticiones de [Jumping Jacks](#)
- ✓ B = 8 - 10 segundos [T Plank](#)
- ✓ E = 10 - 15 repeticiones de [Slide leg raise](#)
- ✓ N = 15 - 20 repeticiones de [Knee tuch crunches](#)

LETRA	REPETICIONES	EJERCICIO	LETRA	REPETICIONES	EJERCICIO
A	8 - 12	<a href="#">Burpees</a>	N	15 - 20	<a href="#">Knee tuch crunches</a>
B	8 - 12 segundos	<a href="#">T Plank</a>	Ñ	15 - 20	<a href="#">Lateral arm circles</a>
C	10 - 15	<a href="#">Side deep quats</a>	O	15 - 20	<a href="#">Mountain Climbers</a>
D	10 - 15	<a href="#">Reach and squat</a>	P	15 - 20	<a href="#">Punches</a>
E	10 - 15	<a href="#">Slide leg raise left</a> <a href="#">Slide leg raise right</a>	Q	15 - 20	<a href="#">Running man</a>
F	15 - 20	<a href="#">Punches</a>	R	15 - 20	<a href="#">Side Bens</a>
G	10 - 15	<a href="#">Squat</a>	S	15 - 20	<a href="#">Ski hops</a>
H	10 - 15	<a href="#">Arm circles</a>	T	15 - 20	<a href="#">The Windmill</a>
I	15 - 20	<a href="#">Back turns</a>	U	20 - 30	<a href="#">Jumping Jacks</a>
J	15 - 20	<a href="#">High knee jacks</a>	V	20 - 30	<a href="#">Scissor kicks</a>
K	15 - 20	<a href="#">High step march</a>	W	8 - 12	<a href="#">Burpees</a>
L	15 - 20	<a href="#">Hip swirls</a>	X	15 - 20	<a href="#">Hip swirls</a>
M	15 - 20	<a href="#">Knee drive</a>	Y	15 - 20	<a href="#">Running man</a>
			Z	10 - 15	<a href="#">Reach and squat</a>

