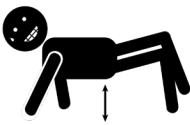
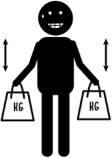
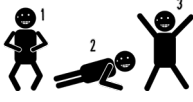
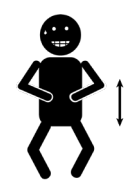
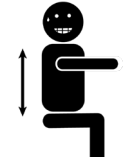


-EL BINGO DE EJERCICIOS-

EJERCICIOS			
 SALTOS HACIA ADELANTE	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A CODO	 ZANCADAS	 TALONES AL CULO
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 ABDOMINALES
 SKIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	 PLANCHA LATERAL
 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA	 BURPEES	

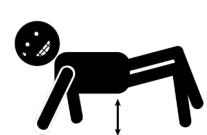
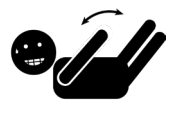
EL BINGO DE EJERCICIOS

1

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -

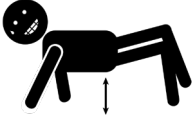
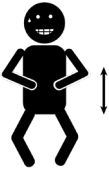
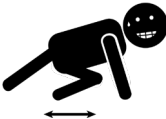
EL BINGO DE EJERCICIOS

2

 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	 ELEVACIONES DE CADERA	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SENTADILLAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

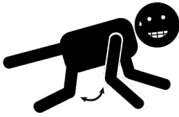
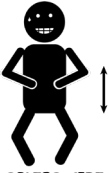
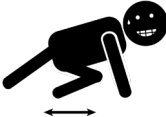
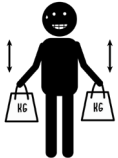
EL BINGO DE EJERCICIOS

3

 SALTOS HACIA ADELANTE	 ELEVACIONES DE CADERA	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -

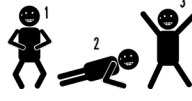
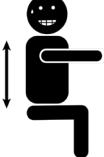
EL BINGO DE EJERCICIOS

4

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -

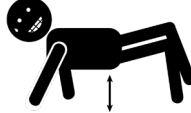
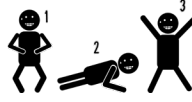
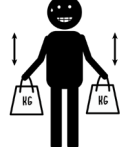
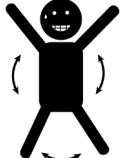
EL BINGO DE EJERCICIOS

5

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

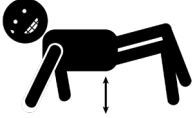
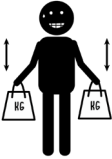
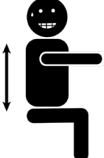
EL BINGO DE EJERCICIOS

6

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 "V" ABDOMINAL	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ABDOMINALES	 PLANCHA LATERAL

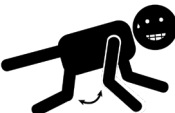
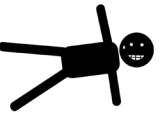
EL BINGO DE EJERCICIOS

7

 SALTOS HACIA ADELANTE	 ELEVACIONES DE CADERA	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

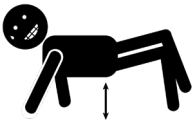
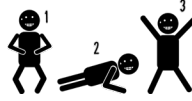
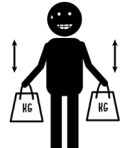
EL BINGO DE EJERCICIOS

8

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

EL BINGO DE EJERCICIOS

9

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 "V" ABDOMINAL	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -

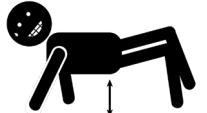
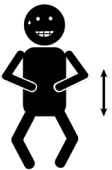
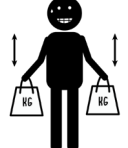
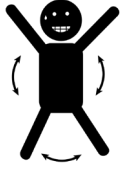
EL BINGO DE EJERCICIOS

10

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	 TALONES AL CULO	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SHIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN

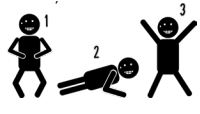
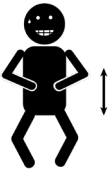
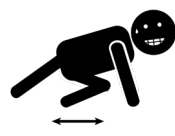
EL BINGO DE EJERCICIOS

11

 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES JUNTOS CON PIES
 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SKIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -

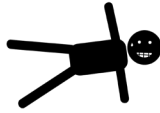
EL BINGO DE EJERCICIOS

12

 SALTOS HACIA ADELANTE	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

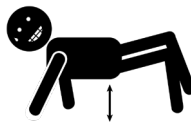
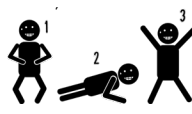
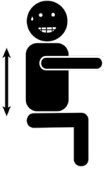
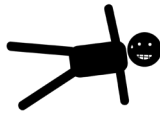
EL BINGO DE EJERCICIOS

13

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A CODO	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SHIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	 PLANCHA LATERAL

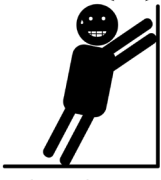
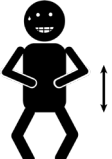
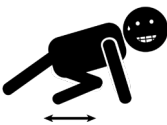
EL BINGO DE EJERCICIOS

14

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A CODO	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SHIPPING (RODILLAS ARRIBA)	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

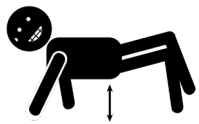
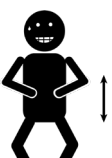
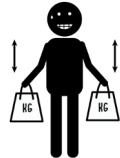
EL BINGO DE EJERCICIOS

15

 SHIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -

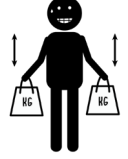
EL BINGO DE EJERCICIOS

16

RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SHIPPING (RODILLAS ARRIBA)	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	RETOS CON FAMILIA YouTube - MATERIAL DESCARGABLE -

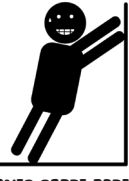
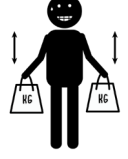
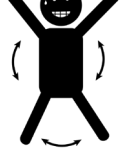
EL BINGO DE EJERCICIOS

17

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	 SALTOS LATERALES JUNTOS CON PIES
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	 PLANCHA LATERAL

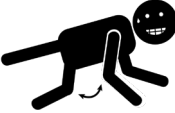
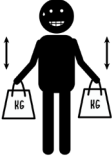
EL BINGO DE EJERCICIOS

18

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES SOBRE PARED	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ABDOMINALES	 PLANCHA LATERAL

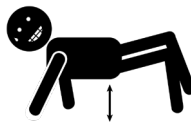
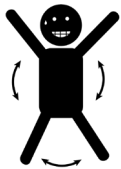
EL BINGO DE EJERCICIOS

19

 SALTOS HACIA ADELANTE	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	 PLANCHA ABDOMINAL Y LLEVAR RODILLAS A Codos	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 TALONES AL CULO	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 ABDOMINALES	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -

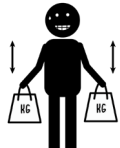
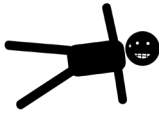
EL BINGO DE EJERCICIOS

20

 SALTOS HACIA ADELANTE	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN
RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA ABDOMINAL	 MOUNTAIN CLIMBERS	 "V" ABDOMINAL	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA YouTub - MATERIAL DESCARGABLE -

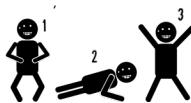
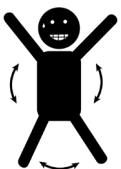
EL BINGO DE EJERCICIOS

21

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
 FONDOS DE TRICEPS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ZANCADAS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES SOBRE PARED	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 CURL DE BICEPS CON BOLSA DE LA COMPRA
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 PLANCHA LATERAL

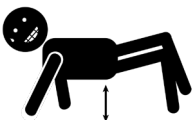
EL BINGO DE EJERCICIOS

22

RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 SALTOS LATERALES CON PIES JUNTOS
RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 FLEXIONES SOBRE PARED	 SUBIR Y BAJAR ESCALÓN	 BURPEES
 SALTOS VERTICALES	 PLANCHA ABDOMINAL	 MOUNTAIN CLIMBERS	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 SENTADILLAS	 JUMPING JACKS	 FLEXIONES	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -

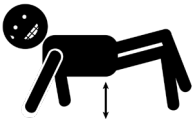
EL BINGO DE EJERCICIOS

23

 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 ROTAR EL CUERPO CON PIERNAS LEVANTADAS	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES

EL BINGO DE EJERCICIOS

24

 SALTOS HACIA ADELANTE	 ELEVACIONES DE CADERA	 SUPERMAN (LUMBARES)	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -	 RETOS CON FAMILIA You Tube - MATERIAL DESCARGABLE -
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES
 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES	 BURPEES