

JARDUERA FISIKOA- DBH 3 eta 4

- Astean 2 edo 3 egunetan
- Ariketa bakoitzeko 45 segundu
- 30 segundu atsedena ariketen artean
- Zirkuitoari bi buelta

ARIKETAK:

1. Soka-saltoa
2. [Plantxa](#)
3. [Jumping Jacks](#)
4. [Beso flexioak, belaunak lurrean](#)
5. [Burpees](#)
6. [Mountain Climber](#)
7. 20 min korrika