



1/30 segundos  
10  
cada lado



2/30 segundos  
10  
cada lado



3/30 segundos  
20



4/30 segundos  
20



5/30 segundos  
30



6/30 segundos  
30



7/30 segundos  
25  
cada lado



8/30 segundos  
20  
cada  
pierna



9/30 segundos  
20  
cada  
pierna



10/30 segundos  
20  
cada  
pierna



11/30 segundos  
20  
cada  
pierna



12/30 segundos  
30



13/30 segundos  
20



14/30  
15  
veces  
cada  
sentido



15/30 segundos  
10  
cada  
brazo



16/30 segundos  
20



17/30 segundos  
30  
cada  
pierna



18/30 segundos  
20



19/30 segundos  
20



20/30 segundos  
20  
cada  
pierna



21/30 segundos  
15  
cada  
brazo



22/30 segundos  
15  
cada lado



23/30 segundos  
30



24/30 segundos  
25



25/30 segundos  
30



26/30 segundos  
15



27/30 segundos  
20



28/30 segundos  
15



29/30 segundos  
10  
cada  
pierna



30/30 segundos  
10  
cada  
brazo