



## SÁBADO 01 DE AGOSTO ENDURANCEHOME

A) intervalos

8 rondas:

20 mountain climbers

+

20 jumping jacks

+

10 burpees

30"rest

B) 21/18/15/12/9/6/3

Diamond push ups

Air squat

20" rodillas arriba+20" squat hold

\* Cada 2' empezando desde el 0' 10" handstand hold