



LUNES 17 DE AGOSTO WOD

5 Rondas de:

- 10 Burpees
- 20 Dynamic plank ([Video](#))
- 30 Air squat

MIDLINE WOD

- 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1
- L- sit dinámico ([Video](#))
- Botella a pie ([Video](#))
- Toe to touch(palo) ([Video](#))