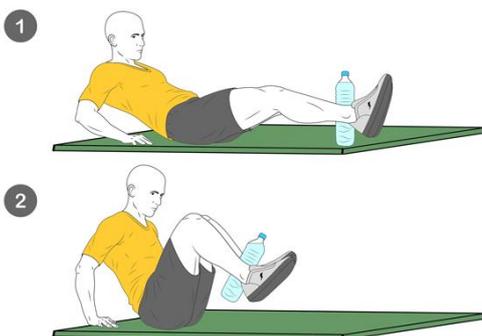


# Ejercicios a realizar en el reto: MINUTO UPS actívate en casa

## 1. Salto de la cuerda



## 2. Equilibrio de la botella



## 3. Burpees



#### 4. Abdominales Remo



#### 5. Sentadilla profunda con globo



#### 6. Plancha con flexión de brazos apilando rollos de papel higiénico



**7. Velocidad de reacción distancia de tres metros.**

