

30 saltos **4**

Todxs lxs jugado-
-rxs se hidratan

5

Mantener 30"

6

Retrocede a
la casilla **3**

7

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

8

10 flexiones **9**

Tabla frontal
30" **10**

"Lunge" x10 **11**

Cuarentena:
descansas dos
turnos **12**

Descansas
un turno **3**

25 abdominales **2**

"Skipping" 30" **1**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

28

Retrocede
a la casilla **24**

29

Fondos de
triceps x10 **30**

Tabla acercado
rodillas al pecho x15 **31**

Todxs
beben **32**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

33

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

34

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca

13

27
Manda un
ejercicio al resto
de jugadorxs

Intercambia
la posición con
el jugador/a
que te persigue **44**

10 con
cada
pierna **45**

En la siguiente tirada,
cuenta hacia atrás **46**

¿Cuántas puedes
hacer? **47**

Mantener
20" **48**

Todxs hacen
los ejercicios
1, 2 4 y 9 **35**

x20 **14**

26
"Lunge"
lateral x10

43
Repite los
dos últimos
ejercicios que
has realizado **42**

Mantener
20" por
pierna **54**

Todxs
beben

20" por
estiramiento
y brazo **56**

META

49

Salta a la
casilla **41**

36

Vuelve a la
casilla de
salida **15**

25 Puente
x15

41 Lávate las
manos con
agua y jabón

Mantener
20" por
pierna **53**

Mantener
20" por
pierna **52**

51
Retrocede
a la casilla **41**

Mantener
20" por
pierna **50**

37
Vuelve a
la casilla
anterior

10 flexiones **16**

Cuarentena:
descansas dos
turnos **24**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca **23**

Todxs
beben **22**

Tabla lateral
30" **21**

Coge el
atajo **20**

10
"burpees" x20 **19**

10
"squats" **18**

De pelota a
pelota y tiras
porque te toca **17**

SALIDA

