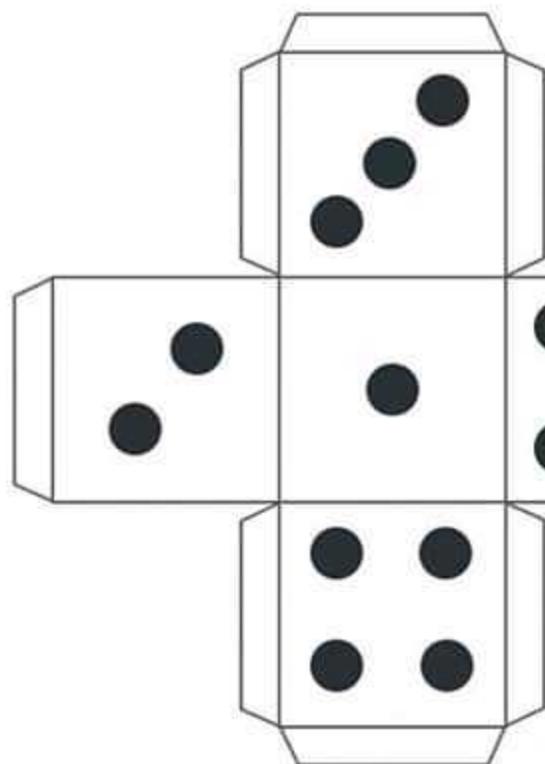


# Los Dados Fitness

TIENES DOS OPCIONES:

- \* IMPRIME, RECORTA Y PEGA
- \*\* CON DOS DADOS, UNO INDICA EL NÚMERO DE REPETICIONES EL OTRO INDICA EL EJERCICIO



**\*EL DADO DE NÚMEROS INDICA LA CANTIDAD DE REPETICIONES QUE DEBES HACER DEL EJERCICIO DEL OTRO DADO.**

**EJEMPLO: LANZO Y ME SALE EL NÚMERO 5 DE UN DADO Y FLEXIONES DEL OTRO, DEBO REALIZAR 15 FLEXIONES DE BRAZO (5 X 3 = 15), SI SALIERA PLANCHA ENTONCES SERÍAN 50 SEG.(5 X 10 = 50 SEGUNDOS)**

3

3 Sentadillas

2

3 Saltos

1

Plancha 10 Seg.

5

3 Abdominales

6

3 Flexiones

4

5 Jumping Jacks

ADAPTADO  
Fuente: Oscar Berrio