

# DESTRUCTOR

ANOTAR TIEMPO DE CADA RONDA Y SUMARLAS

250 REPS

NIVEL I 2 RONDAS

NIVEL II 3 RONDAS

NIVEL DIOS 4 RONDAS

50

JUMPING JACKS

40

SKIPPING

40

30

ESCALADOR

30

20

SENTADILLAS

20

10

BURPEE

10

