

1	SALIDA 	2		3	HACER 5 FLEXIONES	4		5		6	CORE BOCA ABAJO	7		8	CORE BOCA ARRIBA	9	
25		26		27	CORE BOCA ABAJO	28	CORE BOCA ARRIBA	29	2 ADELANTE- 2 ATRÁS	30		31		32	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	33	
24		45		46		47	CORE BOCA ABAJO	48	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO	49		50		51		10	
23	HACER 5 FLEXIONES	44	CORE BOCA ARRIBA	58		59	DENTRO-FUERA 2	60		OCAS DEL HOGAR #SOMOSEQUIPO			52		34	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO	
22		43	HACER 5 FLEXIONES	57		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	35		11	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN
21		42		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	36	DAR TOQUES AL BALÓN	12	
20	2 ADELANTE- 2 ATRÁS	41	2 ADELANTE- 2 ATRÁS	56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37	DAR TOQUES AL BALÓN	13	SALTO ARRIBA Y TOCAR SUELO
19		40		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37		14	
18		39		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37		14	
17	DENTRO-FUERA 2	38		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37		14	
16		38		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37		14	
15	DAR TOQUES AL BALÓN	38		56		56		55		54		53	CIRCUITO ZIGZAG BALÓN	37		14	