



Instrucciones

- Cree una misión para los participantes (escriba una lista de tareas en la pizarra).
- Los participantes pueden completar estas tareas en cualquier orden, pero deben completarlas todas.

Ejemplo:

- Agáchese y párese 3 veces.
- Haga 5 abdonimales.
- Siéntese en un sofá o una silla y párese 5 veces.
- Haga 5 fondos de tríceps usando un sofá, silla o banca.
- Toque 4 paredes en la casa.
- Haga 10 estocadas (*lunges*).