

# TABLA DE EJERCICIOS DE 7 MINUTOS

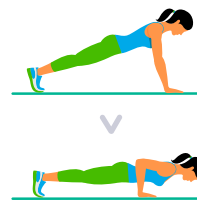
Entrena cuerpo y mente con esta tabla de ejercicios de sólo 7 minutos. Consiste en realizar cada ejercicio durante 30 segundos seguidos de otros 10 de descanso. Deben realizarse tantas repeticiones como sea posible y siempre al máximo nivel. Suena sencillo, pero... ¿serás capaz de terminar los 7 minutos?



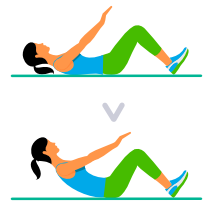
**1** Saltos abriendo piernas y brazos



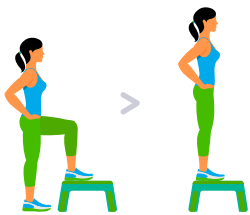
**2** Sentadillas apoyándose en la pared



**3** Flexiones



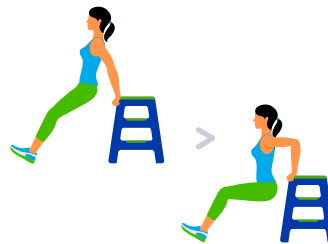
**4** Abdominales



**5** Subir y bajar silla



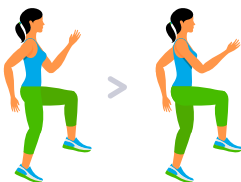
**6** Sentadillas



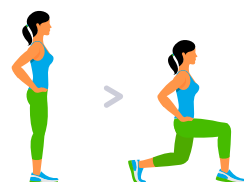
**7** Tríceps apoyándose en una silla



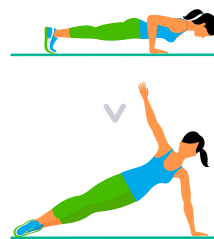
**8** Plancha frontal



**9** Skipping



**10** Zancadas sin desplazamiento



**11** Flexiones con rotación de torso



**12** Plancha lateral