



 **#desafiofranco**  
**EL JUEGO DE LA OCA**



INICIO  
 TODOS  
 TOMAN AGUA

LLEGADA  
 TODOS  
 SE LAVAN  
 LAS MANOS

1  
 10" SKIPPING

2  
 TODOS 10  
 ABDOMINALES

3  
 10" POSICIÓN  
 VELA

4  
 10 SALTOS  
 A DOS PIES

5  
 VOLVER  
 AL INICIO

49  
 VOVÉS  
 AL  
 ÚLTIMO

46  
 15" PLANCHA  
 LATERAL

45  
 15 SALTOS A  
 LA SOGA

44  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 (5)

48  
 PIERDO  
 MI TURNO

47  
 15" ABRO Y  
 CIERRO  
 PIERNAS

43  
 TODOS  
 10 SALTOS  
 EN 1 PIE

6  
 15" ABRO Y  
 CIERRO  
 PIERNAS



42  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

8  
 PIERDO  
 MI TURNO

7  
 TODOS  
 5 FLEXIONES  
 DE BRAZOS

40  
 TODOS  
 10  
 ABDOMINALES

12  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

11  
 TODOS  
 ROL  
 ADELANTE

10  
 10" PICAR  
 ALTERNANDO  
 MANOS

9  
 15" PLANCHAS

8  
 PIERDO  
 MI TURNO

7  
 TODOS  
 5 FLEXIONES  
 DE BRAZOS

39  
 15" PLANCHAS

38  
 PIERDO  
 MI TURNO

37  
 10 DE FLEXIONES  
 TODOS

36  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

35  
 10 SALTOS  
 A 2  
 PIES

34  
 TODOS  
 10  
 ABDOMINALES

33  
 SENTARSE  
 Y PARARSE  
 PICANDO  
 LA

32  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

31  
 DEDICÁS  
 5 BURPEES

30  
 DAR 10  
 PATADAS  
 de  
 TAEKWONDO

29  
 MANTENER 10"  
 LA PELOTA  
 EN EL AIRE  
 SIN AGARRAR

28  
 DAR 10  
 GOLPES  
 de PUÑO  
 al AIRE

27  
 HACER UNA  
 MEDIALUNA

26  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 RODILLAS  
 (5)

25  
 TODOS  
 10  
 ESPINALES

24  
 RETROCEDÉS  
 6 CASILLEROS

23  
 TODOS  
 5 SALTOS  
 DE  
 RANA

22  
 15" PLANCHA  
 LATERAL

21  
 PIERDO  
 MI TURNO

20  
 DEDICÁS  
 10  
 ABDOMINALES

19  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

18  
 TODOS  
 HACEN  
 10 SALTOS  
 EN UN PIE

17  
 5 SALTOS  
 RODILLAS  
 AL PECHO

16  
 20" PLEGADO

15  
 15 SALTOS A  
 LA SOGA

14  
 VERTICAL  
 CONTRA  
 LA PARED

13  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 (5)

12  
 TODOS  
 ROL  
 ADELANTE

11  
 TODOS  
 10  
 ABDOMINALES

10  
 10" PICAR  
 ALTERNANDO  
 MANOS

9  
 15" PLANCHAS

8  
 PIERDO  
 MI TURNO

7  
 TODOS  
 5 FLEXIONES  
 DE BRAZOS

6  
 15" ABRO Y  
 CIERRO  
 PIERNAS

5  
 VOLVER  
 AL INICIO

49  
 VOVÉS  
 AL  
 ÚLTIMO

46  
 15" PLANCHA  
 LATERAL

45  
 15 SALTOS A  
 LA SOGA

44  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 (5)

43  
 TODOS  
 10 SALTOS  
 EN 1 PIE

42  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

8  
 PIERDO  
 MI TURNO

40  
 TODOS  
 10  
 ABDOMINALES

39  
 15" PLANCHAS

38  
 PIERDO  
 MI TURNO

37  
 10 DE FLEXIONES  
 TODOS

36  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

35  
 10 SALTOS  
 A 2  
 PIES

34  
 TODOS  
 10  
 ABDOMINALES

33  
 SENTARSE  
 Y PARARSE  
 PICANDO  
 LA

32  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

31  
 DEDICÁS  
 5 BURPEES

30  
 DAR 10  
 PATADAS  
 de  
 TAEKWONDO

29  
 MANTENER 10"  
 LA PELOTA  
 EN EL AIRE  
 SIN AGARRAR

28  
 DAR 10  
 GOLPES  
 de PUÑO  
 al AIRE

27  
 HACER UNA  
 MEDIALUNA

26  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 RODILLAS  
 (5)

25  
 TODOS  
 10  
 ESPINALES

24  
 RETROCEDÉS  
 6 CASILLEROS

23  
 TODOS  
 5 SALTOS  
 DE  
 RANA

22  
 15" PLANCHA  
 LATERAL

21  
 PIERDO  
 MI TURNO

20  
 DEDICÁS  
 10  
 ABDOMINALES

19  
 SALTO  
 AL  
 PRÓXIMO

18  
 TODOS  
 HACEN  
 10 SALTOS  
 EN UN PIE

17  
 5 SALTOS  
 RODILLAS  
 AL PECHO

16  
 20" PLEGADO

15  
 15 SALTOS A  
 LA SOGA

14  
 VERTICAL  
 CONTRA  
 LA PARED

13  
 JUEGUITOS  
 DE FÚTBOL  
 (5)

12  
 TODOS  
 ROL  
 ADELANTE