

# EJERCICIOS

que más calorías queman



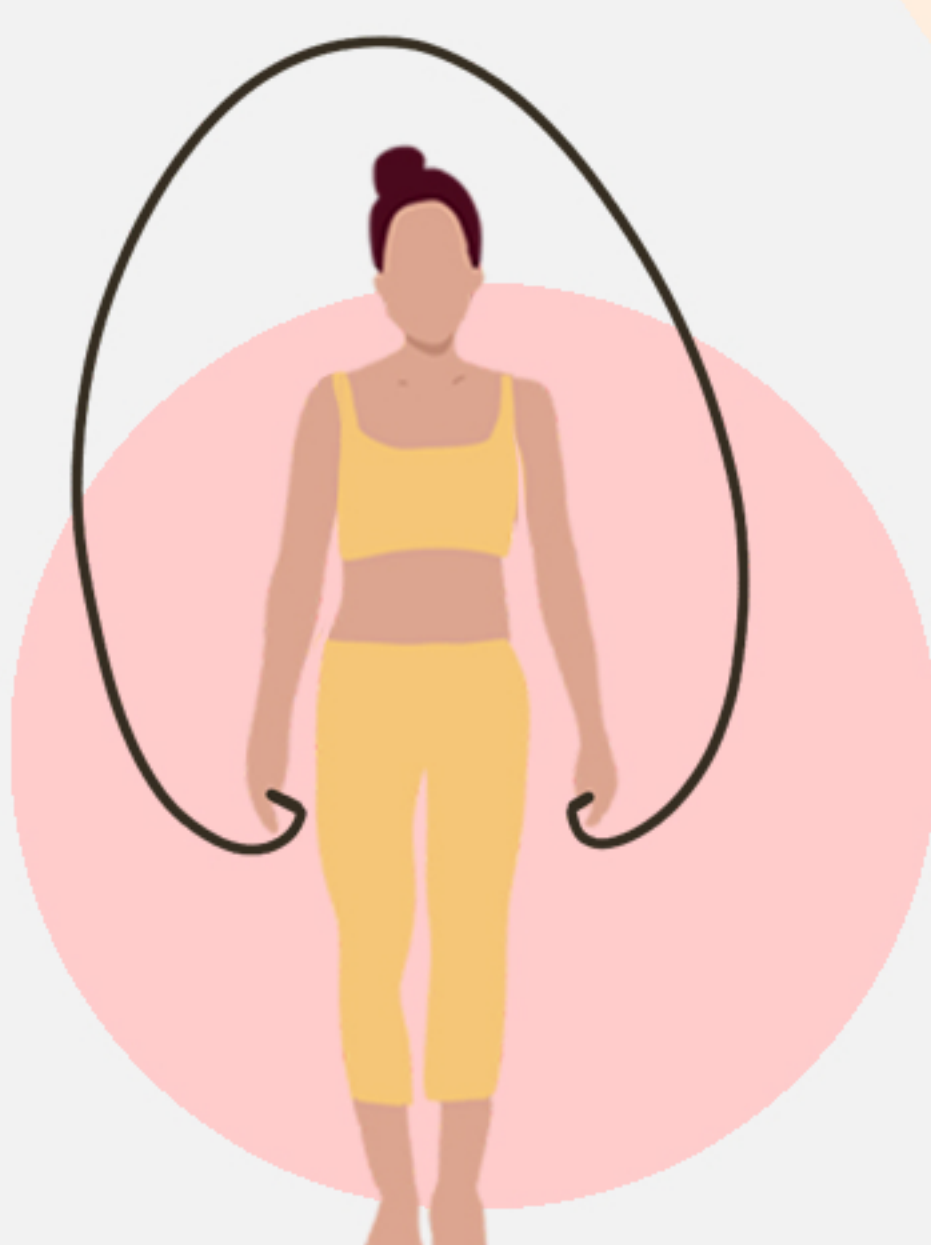
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
- 45 calorías / 5 minutos

**JUMPING JACKS**  
- 300 cal / media hora



**SKIPPING**  
60 calorías / 10 minutos

**BOXEO DE SOMBRA**  
- 300 cal / media hora



**SALTO CON COMBA**  
- 400 cal / media hora

**BURPEES**  
10 calorías / 1 minuto

