

FIT DICE

	1	2	3	4	5	6
1	Everyone name 1 vegetable!	10 Knee to Elbows	Pushup Hold	10 Squats	Forward Bend Stretch	Balance 1 hand & 1 foot
2	10 Crab Kicks	Kid's Choice	10 Bicep Curls	20 High knees	Quadriceps Stretch	Warrior 1 Pose
3	10 Supermans	20 jumping jacks	Coach's Choice	10 Skater Jumps	Shoulder Stretch	Boat Pose
4	Bride Hold	5 burpees	5 Inchworm Walks	Everyone name 1 Fruit	Butterfly Stretch	Tree Pose
5	12 Scissor Kicks	15 mountain climbers	10 Straight Arm Raises	12 Lunges	3-3-3 Breaths	Airplane Pose
6	Plank	Vertical Jump	20 Arm Circles	8 Side Lunges	Seal Stretch	FAVORITES!

FIT DICE



	1	2	3	4	5	6
1	¡Todos nombren 1 vegetal!	10 rodillas al codo	Sostén en posición de flexión	10 Sentadillas	Estiramiento de flexión hacia adelante	Equilibrio 1 mano y 1 pie
2	10 Patadas de cangrejo	Elección del niño	10 flexiones de bíceps	20 rodillas altas	Estiramiento de cuádriceps	1 Postura del Guerrero
3	10 Supermans	20 Saltos de tijera	Elección del entrenador	10 Saltos de patinador	Estiramiento de hombros	Postura del Barco
4	Sostén de Puente	5 burpees	5 Caminata de Gusano	¡Todos nombren 1 fruta!	Estiramiento de mariposa	Postura del Árbol
5	12 Patadas de tijera	15 Escaladores de montaña	10 Elevaciones de brazos rectos	12 Zancadas	Respiraciones 3-3-3	Postura del Avion
6	Plancha	Salto Vertical	20 Círculos con los brazos	8 Desplantes laterales	Estiramiento de foca	FAVORITOS!