



| | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 10 sentadillas 1 | 5 plancha MMCC 2 | 10/10 Apoyo contralateral 3 | Todos beben (sin alcohol) 4 | 5 abdominal V 5 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 6 | Todos hacen 5 BURPEES 7 | RETO 8 | 20 seg jumping jack 9 | Máximo goleador selección española fútbol 10 | DESCANSA UN TURNO 11 |
| 5 flexiones declinado 37 | RETO 38 | PIERDE TURNO 39 | Cantar y bailar Paquito el chocolatero 40 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 41 | DESCANSA UN TURNO 42 | 20 seg skipping 43 | Tira otra vez el dado 44 | Todos beben (sin alcohol) 45 | 20 crossing lunge 46 | Vuelve a la casilla 33 47 |
| Tira y cuenta hacia atrás 36 | Intercambia posición con jugador que te persigue 66 | 10/10 Puente 1 pierna 67 | 20 seg abdominales bicicleta 68 | Describir 5 círculos a 1 pierna con los ojos cerrados 69 | RETO 70 | Representa 5 sentimientos diferentes durante 1 min 71 | 10 fondos de triceps 72 | Cantar estribillo de "Resistiré" 73 | 10 zancadas laterales 74 | Tira y cuenta hacia atrás 48 |
| 35 multilaterales 35 | Tira otra vez el dado 65 | 10/10 Chinche 64 | Encastrar una zapatilla en un cubo hacia atrás 84 | 14 plancha + aperturas 85 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 86 | RETO 87 | Todos beben (sin alcohol) 75 | Nº Roland Garros de Rafa Nadal 73 | 10 zancadas dinámicas 49 | Tira y cuenta hacia atrás 14 |
| CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 34 | 10/10 Chinche 64 | PIERDE TURNO 63 | PIERDE TURNO 83 | Cantar y bailar LA MACARENA 82 | 20" talones glúteo 81 | DESCANSA UN TURNO 80 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 50 | 15 seg plancha antebrazos 15 |
| Todos hacen 5 BURPEES PLANCHA 33 | PIERDE TURNO 63 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | PIERDE TURNO 83 | 20" tijeras 80 | DESCANSA UN TURNO 79 | DESCANSA UN TURNO 79 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 51 | RETO 16 |
| 10 plancha toco hombro 32 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | VUELVE A LA 29 61 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 83 | Todos beben (sin alcohol) 58 | Canta tu canción preferida 57 | VUELVE A LA CASILLA 40 56 | 5 sentadillas profundas con un libro en la cabeza 55 | RETO 54 | DESCANSA UN TURNO 53 | RETO 13 |
| ¿Quién ganó el Tour de Francia 2019? 31 | Todos beben (sin alcohol) 30 | COGE EL ATAJO 29 | 5 salto + sentadilla 28 | Intercambia posición con jugador que te persigue 27 | PIERDE TURNO 26 | RETO 25 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 24 | DESCANSA UN TURNO 23 | Sentarse y levantarse con un huevo en la boca con una cuchara 22 | DESCANSA UN TURNO 12 |
| 5 flexiones declinado 37 | RETO 38 | PIERDE TURNO 39 | Cantar y bailar Paquito el chocolatero 40 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 41 | DESCANSA UN TURNO 42 | 20 seg skipping 43 | Tira otra vez el dado 44 | Todos beben (sin alcohol) 45 | 20 crossing lunge 46 | Vuelve a la casilla 33 47 |
| Tira y cuenta hacia atrás 36 | Intercambia posición con jugador que te persigue 66 | 10/10 Puente 1 pierna 67 | 20 seg abdominales bicicleta 68 | Describir 5 círculos a 1 pierna con los ojos cerrados 69 | RETO 70 | Representa 5 sentimientos diferentes durante 1 min 71 | 10 fondos de triceps 72 | Cantar estribillo de "Resistiré" 73 | 10 zancadas laterales 74 | Tira y cuenta hacia atrás 48 |
| 35 multilaterales 35 | Tira otra vez el dado 65 | 10/10 Chinche 64 | Encastrar una zapatilla en un cubo hacia atrás 84 | 14 plancha + aperturas 85 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 86 | RETO 87 | Todos beben (sin alcohol) 75 | Nº Roland Garros de Rafa Nadal 73 | 10 zancadas dinámicas 49 | Tira y cuenta hacia atrás 14 |
| CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 34 | 10/10 Chinche 64 | PIERDE TURNO 63 | PIERDE TURNO 83 | Cantar y bailar LA MACARENA 82 | 20" talones glúteo 81 | DESCANSA UN TURNO 80 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 50 | 15 seg plancha antebrazos 15 |
| Todos hacen 5 BURPEES PLANCHA 33 | PIERDE TURNO 63 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | PIERDE TURNO 83 | 20" tijeras 80 | DESCANSA UN TURNO 79 | DESCANSA UN TURNO 79 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 51 | RETO 16 |
| 10 plancha toco hombro 32 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | VUELVE A LA 29 61 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 83 | Todos beben (sin alcohol) 58 | Canta tu canción preferida 57 | VUELVE A LA CASILLA 40 56 | 5 sentadillas profundas con un libro en la cabeza 55 | RETO 54 | DESCANSA UN TURNO 53 | RETO 13 |
| ¿Quién ganó el Tour de Francia 2019? 31 | Todos beben (sin alcohol) 30 | COGE EL ATAJO 29 | 5 salto + sentadilla 28 | Intercambia posición con jugador que te persigue 27 | PIERDE TURNO 26 | RETO 25 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 24 | DESCANSA UN TURNO 23 | Sentarse y levantarse con un huevo en la boca con una cuchara 22 | DESCANSA UN TURNO 12 |
| 5 flexiones declinado 37 | RETO 38 | PIERDE TURNO 39 | Cantar y bailar Paquito el chocolatero 40 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 41 | DESCANSA UN TURNO 42 | 20 seg skipping 43 | Tira otra vez el dado 44 | Todos beben (sin alcohol) 45 | 20 crossing lunge 46 | Vuelve a la casilla 33 47 |
| Tira y cuenta hacia atrás 36 | Intercambia posición con jugador que te persigue 66 | 10/10 Puente 1 pierna 67 | 20 seg abdominales bicicleta 68 | Describir 5 círculos a 1 pierna con los ojos cerrados 69 | RETO 70 | Representa 5 sentimientos diferentes durante 1 min 71 | 10 fondos de triceps 72 | Cantar estribillo de "Resistiré" 73 | 10 zancadas laterales 74 | Tira y cuenta hacia atrás 48 |
| 35 multilaterales 35 | Tira otra vez el dado 65 | 10/10 Chinche 64 | Encastrar una zapatilla en un cubo hacia atrás 84 | 14 plancha + aperturas 85 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 86 | RETO 87 | Todos beben (sin alcohol) 75 | Nº Roland Garros de Rafa Nadal 73 | 10 zancadas dinámicas 49 | Tira y cuenta hacia atrás 14 |
| CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 34 | 10/10 Chinche 64 | PIERDE TURNO 63 | PIERDE TURNO 83 | Cantar y bailar LA MACARENA 82 | 20" talones glúteo 81 | DESCANSA UN TURNO 80 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 50 | 15 seg plancha antebrazos 15 |
| Todos hacen 5 BURPEES PLANCHA 33 | PIERDE TURNO 63 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | PIERDE TURNO 83 | 20" tijeras 80 | DESCANSA UN TURNO 79 | DESCANSA UN TURNO 79 | 20 saltos 1 pierna 78 | 10 puentes 76 | PIERDE TURNO 51 | RETO 16 |
| 10 plancha toco hombro 32 | ¿Cuál es la capital de Eslovenia? 62 | VUELVE A LA 29 61 | CUARENTENA DESCANSA 2 TURNOS 83 | Todos beben (sin alcohol) 58 | Canta tu canción preferida 57 | VUELVE A LA CASILLA 40 56 | 5 sentadillas profundas con un libro en la cabeza 55 | RETO 54 | DESCANSA UN TURNO 53 | RETO 13 |
| ¿Quién ganó el Tour de Francia 2019? 31 | Todos beben (sin alcohol) 30 | COGE EL ATAJO 29 | 5 salto + sentadilla 28 | Intercambia posición con jugador que te persigue 27 | PIERDE TURNO 26 | RETO 25 | De fitball a fitball y tiro sin parar el ritmo 24 | DESCANSA UN TURNO 23 | Sentarse y levantarse con un huevo en la boca con una cuchara 22 | DESCANSA UN TURNO 12 |

RETO = reta a un adversario a pasar una prueba de tu elección. Después pierdes turno

