



QUIRINAL CHALLENGE

- COMIENZA EN EL NIVEL 1. CUANDO LO DOMINES PASA AL SIGUIENTE Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA DONDE LLEGUES.

PRÁCTICAR
LO SUFICIENTE PARA CONSEGUIR EL
MEJOR NIVEL

- CUANDO CREAS QUE HAS LLEGADO A TU NIVEL MÁXIMO GRABA LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO DURANTE 20 SEGUNDOS.

ACUÉRDATE DE HACERLO CON AMBAS PIERNAS

SUBE
1 SÓLO VÍDEO
ANTES DEL 17/4




SEMANA 4 (DEL 11/04 AL 17/04)



NIVEL 1
SHUFFLE
<https://youtu.be/7yrJLLUAa4Q>

NIVEL 2
SHUFFLE STOP
<https://youtu.be/pIMPq8V4Nzo>

NIVEL 3
SHUFFLE STOP SKIP
<https://youtu.be/FTUcUJQcl4I>

NIVEL 4
SHUFFLE STOP TAKE
<https://youtu.be/WZVGDTg-O14>
<https://youtu.be/aDg1dBkjieg>

NIVEL 5
SHUFFLE TAKE
<https://youtu.be/3vJw9XrqvfQ>
<https://youtu.be/DH9IjwuwxGE>

NIVEL 6
**SHUFFLE BEHIND
TURN 180°**
<https://youtu.be/eEPzo1mGZzw>
<https://youtu.be/9vwwhoV6tsU>

NIVEL 7
**SHUFFLE STOP TAKE
STOP SKIP**
<https://youtu.be/fMycmvYpu2s>

NIVEL 8
**SHUFFLE TAKE STOP
SKIP**
<https://youtu.be/US9i7ugDBXY>

NIVEL 9
**SHUFFLE SPIN OUT
INSIDE CUT**
https://youtu.be/1i_C90_-7sQ