GYM TIME

YOGI Burpees

Fuente: youtube y Paty Montero Yoga by Patricia Montero

Entrenamiento YOGI.

Es de alta intensidad, pero para todos los niveles.

Una combinación de los tradicionales burpees llevados a la práctica de yoga.

Rutina completa del día: Burpees 20 min

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=s7FUQOVSYO4)

