

GoZonkers Radio Adventures



Get Up. Get Out.
Get Game and GO.
¡Levantate y Andate!



Warm-up & Cool Down / Precalentamiento y Enfríamiento

Stretch / Extensión

¡Siempre con cuidado!
Always move safely!

Knee Highs
Flexión de Rodillas

Easy Jog
Trote Lento

To and Fro
Saltitos

Speed Skater
Patinador

Steppin' Out
Pasos Laterales

Always do Left and Right sides
Aplicase a Ambos Lados

Hide Your Hands
Esconde Las Manos

Scratchit Sniff
Rasca y Huele

Sit 'n' Twist
Torsiones

Upper Body Stretches
Extensión del Cuerpo Superior

Lower Body Stretches
Extensión del Cuerpo Inferior

On Your Mark
A Sus Marcas

Triangle Legs
Agarrate el Tobillo

Hot Foot
Pie Caliente

Cardio / Cardio

Jumps / Saltos

30+5 Keeps My Body Alive.
Con Solo 30 y 5 mas,
Ni Un Paso Para Atrás

Spot Run
Trote Estático

Scissor Legs
Tijeras

Spin Your Wheels
Alternando Piernas

Football Runs
Trote Futbolista

Foot Claps
Renacuajos

Super Jack Jump
Salto Payaso

Ankle Tap
Tocate los Tobillos

Pinball Jump
Salto Brujula

Shoot and Score
Salta y Tira

Ski jump
Lado a Lado

