

## Cómo utilizar los Sliders

Título	Zona	Tiempo	Idioma	Tipo	Intensidad
<a href="#">13-Minute Full Body Workout Using Core Sliders (Sliding Disks)</a>	Cuerpo Completo	13'	Inglés	Fuerza	Media
<a href="#">Abs con sliders o toallas   ¡Fortalece y esculpe tu abdomen!</a>	ABS	15'	Español	Fuerza	Intenso
<a href="#">Entrenamiento de planeador en casa de 20 minutos con toallas</a>	Cuerpo completo	20'	Inglés	Suave	
<a href="#">RUTINA ABDOMEN INTENSO CON SLIDERS!</a>	Cuerpo Completo	24'	Español	Fuerza	suave
<a href="#">Sesión de Pilates con Discos deslizantes</a>	Pierna	38'	Español	Pilates	Medio
<a href="#">Entrenamiento HIIT cuerpo completo de 20 minutos (+ modificaciones)</a>	Cuerpo Completo	20'	Español	Fuerza	Intenso
<a href="#">Gliding Disc Workout Slide Workout - BARLATES BODY BLITZ Slider Intervals</a>	Cuerpo Completo	25'	Inglés	Aeróbico	Intenso