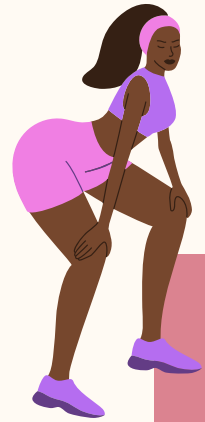


# ROLL BASICS HOMEWORK



PASOS BASICOS	STAND/FLEX/ STAND FLEX Y LOWER BACK	SQUATS/ PYRAMID	CAT/FROG/ SNAKE/SIT	HANDSTAND/HE ADTOP/SPLIT/ POSTE/ UVE INVERTIDA Y UVE
ROLL UP	✓	✓	✓	
ROLL DOWN	✓	✓	✓	

**TWERK UP**

MARCA  CUANDO LO HAYAS REALIZADO