

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.

RETO BRAZOS TONIFICADOS 28 DÍAS

- YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL
- INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM
- TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM
- FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

ELEGID VOSOTROS EL PESO, BASÁNDOOS EN SI PODÉIS ACABAR BIEN LAS SERIES Y REPETICIONES PROPUESTAS. SI NO TENÉIS MANCUERNAS, UTILIZAD BOTELLAS O ALGO QUE PESE SIMILAR. LA RECUPERACIÓN ENTRE SERIE Y SERIE TAMBIÉN LA ELEGÍS VOSOTROS (EL TIEMPO SUFICIENTE PARA ACABAR LAS SERIES).

WWW.GYMVIRTUAL.COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO:

POR EJEMPLO, EL DÍA 2 TOCARÁ HACER CURL DE BICEPS + PRESS HOMBROS (DOS BRAZOS A LA VEZ), EXTENSIÓN TRICEPS Y FONDOS DE TRICEPS. UNA VEZ REALIZADO, SE REPITE EL BLOQUE PORQUE PONE X2. LO IDEAL ES NO DEJAR DESCANSO ENTRE EJERCICIOS, Y SOLO DEJAR 30" DE DESCANSO ENTRE BLOQUES



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	DESCANSO	
PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	14 REPS	CURL DE BÍCEP+PRESS HOMBROS (DOS BRAZOS A LA VEZ)	14 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS	FLEXIONES	3 REPS	CURL DE BICEPS (ALTERNAR BRAZOS)	14 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS		
PUÑOS	14 REPS	EXTENSIÓN TRÍCEPS	14 REPS	PUÑOS	16 REPS	FONDO DE TRÍCEPS	8 REPS	EXTENSIÓN TRÍCEPS	14 REPS	PUÑOS	16 REPS		
FLEXIONES	3 REPS	FONDOS DE TRÍCEP	8 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	16 REPS					CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	16 REPS		
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	DESCANSO	
CURL DE BÍCEP+PRESS HOMBROS (DOS BRAZOS A LA VEZ)	14 REPS	PRESS HOMBROS (DOS BRAZOS A LA VEZ)	16 REPS	CURL DE BÍCEPS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS	FLEXIONES	3 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS	CURL DE BÍCEPS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS		
EXTENSIÓN TRÍCEPS	14 REPS	PUÑOS	16 REPS	EXTENSIÓN TRÍCEPS	16 REPS	FONDO DE TRÍCEPS	8 REPS	PUÑOS	16 REPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	16 REPS		
FONDOS DE TRÍCEP	8 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	16 REPS	FONDOS DE TRÍCEPS	10 REPS			CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	16 REPS	FONDOS DE TRÍCEPS	10 REPS		
FLEXIONES	4 REPS	FLEXIONES	5 REPS					FLEXIONES	5 REPS	FLEXIONES	5 REPS		
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	DESCANSO	
PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	16 REPS	CURL DE BÍCEPS	16 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	18 REPS	FLEXIONES	3 REPS	CURL DE BÍCEPS	16 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	18 REPS		
PUÑOS	16 REPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	16 REPS	PUÑOS	18 REPS	FONDO DE TRÍCEPS	8 REPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	16 REPS	PUÑOS	18 REPS		
CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	16 REPS	FONDOS DE TRÍCEPS	10 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	18 REPS			FONDOS DE TRÍCEPS	10 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	18 REPS		
FLEXIONES	5 REPS	FLEXIONES	5 REPS	FLEXIONES	6 REPS			FLEXIONES	5 REPS	FLEXIONES	6 REPS		
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x5	✓ x5	DESCANSO	
CURL DE BÍCEPS	16 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	18 REPS	CURL DE BÍCEPS	18 REPS	FLEXIONES	3 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	20 REPS	PRESS DE HOMBROS (ALTERNAR BRAZOS)	22 REPS		
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	16 REPS	PUÑOS	18 REPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	18 REPS	FONDO DE TRÍCEPS	8 REPS	PUÑOS	20 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	22 REPS		
FONDOS DE TRÍCEPS	10 REPS	CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	18 REPS	FONDOS DE TRÍCEPS	12 REPS			CÍRCULOS BRAZOS EN CRUZ	20 REPS	CURL DE BÍCEPS	20 REPS		
FLEXIONES	5 REPS	FLEXIONES	6 REPS	FLEXIONES	6 REPS			FLEXIONES	7 REPS	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS	20 REPS		
										PUÑOS	20 REPS		
										FONDOS DE TRÍCEPS	18 REPS		

¡ COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT