

RETO 28 DIAS

Brazos

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

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA EL NÚMERO DE SEGUNDOS POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1

FLEXIONES



EJERCICIO 2

FLEXIONES DE TRICEPS



EJERCICIO 3

EGIPCIO



EJERCICIO 4

FLEXIONES DE TRICEPS INVERTIDAS



EJERCICIO 5

FLEXIONES PIERNA LEVANTADA



EJERCICIO 6

SUPERMAN



DÍA <input type="checkbox"/> x1 01 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO	DÍA <input type="checkbox"/> x1 02 Más rutina extra BRAZOS FUERTES Y DEFINIDOS SIN PESAS F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA	DÍA <input type="checkbox"/> x2 03 FLEXIONES F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA FLEXIONES DE TRICEPS	DÍA <input type="checkbox"/> x1 04 DESCANSO	DÍA <input type="checkbox"/> x2 05 F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA FLEXIONES F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA.	DÍA <input type="checkbox"/> x2 06 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS EGIPCIO SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO	DÍA <input type="checkbox"/> x1 07 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x2 08 EGIPCIO F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA	DÍA <input type="checkbox"/> x3 09 ¡SUMA A ESTE DÍA LA Rutina Nueva de brazos!	DÍA <input type="checkbox"/> x3 10 SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA	DÍA <input type="checkbox"/> x1 11 DESCANSO	DÍA <input type="checkbox"/> x3 12 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA	DÍA <input type="checkbox"/> x3 13 EGIPCIO FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA.	DÍA <input type="checkbox"/> x1 14 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x3 15 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO EGIPCIO	DÍA <input type="checkbox"/> x3 16 ¡SUMA A ESTE DÍA LA Rutina Nueva de brazos!	DÍA <input type="checkbox"/> x1 17 DESCANSO	DÍA <input type="checkbox"/> x4 18 EGIPCIO SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS	DÍA <input type="checkbox"/> x4 19 F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA FLEXIONES F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA.	DÍA <input type="checkbox"/> x4 20 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS EGIPCIO SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO	DÍA <input type="checkbox"/> x1 21 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x4 22 EGIPCIO F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. F. PIERNA IZQ. LEVANTADA F. PIERNA DCHA. LEVANTADA SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO	DÍA <input type="checkbox"/> x4 23 ¡SUMA A ESTE DÍA LA Rutina Nueva de brazos!	DÍA <input type="checkbox"/> x5 24 SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA EGIPCIO	DÍA <input type="checkbox"/> x1 25 DESCANSO	DÍA <input type="checkbox"/> x5 26 FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO F. PIERNA DCHA. LEVANTADA F. PIERNA IZQ. LEVANTADA	DÍA <input type="checkbox"/> x5 27 EGIPCIO FLEXIONES FLEXIONES DE TRICEPS F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA IZQ. F. TRICEPS INVERTIDAS PIERNA DCHA. SUPERMAN A UN LADO SUPERMAN AL OTRO LADO	DÍA <input type="checkbox"/> x1 28 DESCANSO

!! Conseguílo!!

Be happy

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #YPC