

RETO 28 DIAS

Movilidad

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

ZANCADAS
LATERALES



EJERCICIO 2

SENTADILLA GIRO



EJERCICIO 3

EQUILIBRIO A UN LADO
Y AL OTRO



EJERCICIO 4

TOCO A UN LADO
Y AL OTRO



EJERCICIO 5

GIRO A UN LADO
Y AL OTRO



EJERCICIO 6

SUPERMAN A UN LADO
Y AL OTRO



DÍA x2 01 ¡Empieza con este video! ZANCADAS LATERALES 15" SENTADILLA GIRO 15" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 15"	DÍA x2 02 SENTADILLA GIRO 15" EQUILIBRIO UNA PIERNA 15" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 15"	DÍA x2 03 No te pierdas el nuevo video con los ejercicios del reto SENTADILLA GIRO 15" ZANCADAS LATERALES 18" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 15" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 12"	DÍA x2 04 EQUILIBRIO UNA PIERNA 15" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 15" SENTADILLA GIRO 18" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 18"	DÍA x2 05 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 15" SUPERMAN A UN LADO 15" SUPERMAN AL OTRO LADO 15" ZANCADAS LATERALES 18"	DÍA x2 06 EQUILIBRIO UNA PIERNA 18" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 18" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 20" SENTADILLA GIRO 20"	DÍA 07 DESCANSO
DÍA x2 08 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 15" SUPERMAN A UN LADO 15" SUPERMAN AL OTRO LADO 20" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 20"	DÍA x3 09 ZANCADAS LATERALES 20" EQUILIBRIO UNA PIERNA 20" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 20" SUPERMAN A UN LADO 18" SUPERMAN AL OTRO LADO 18"	DÍA x3 10 SUPERMAN A UN LADO 18" SUPERMAN AL OTRO LADO 22" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 20" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 20"	DÍA x3 11 Incorpora el nuevo video de estiramientos para después del ejercicio ZANCADAS LATERALES 22" EQUILIBRIO UNA PIERNA 20" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 20" SENTADILLA GIRO 22"	DÍA x3 12 TOCO A UN LADO Y AL OTRO 22" ZANCADAS LATERALES 25" SENTADILLA GIRO 22" SUPERMAN A UN LADO 20" SUPERMAN AL OTRO LADO 20"	DÍA x3 13 SENTADILLA GIRO 25" SUPERMAN A UN LADO 20" SUPERMAN AL OTRO LADO 20" EQUILIBRIO UNA PIERNA 22" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 22"	DÍA 14 DESCANSO
DÍA x3 15 ¡Empieza con este video! ZANCADAS LATERALES 25" SENTADILLA GIRO 25" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 22" SUPERMAN A UN LADO 25" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 25"	DÍA x3 16 SENTADILLA GIRO 28" EQUILIBRIO UNA PIERNA 25" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 25" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 25" ZANCADAS LATERALES 25"	DÍA x4 17 SENTADILLA GIRO 28" ZANCADAS LATERALES 28" EQUILIBRIO UNA PIERNA 25" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 25" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 25"	DÍA x4 18 Incorpora el nuevo video de para aliviar el dolor de espalda EQUILIBRIO UNA PIERNA 25" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 25" SENTADILLA GIRO 28" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 28" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25"	DÍA x4 19 TOCO A UN LADO Y AL OTRO 28" SUPERMAN A UN LADO 25" SUPERMAN AL OTRO LADO 25" ZANCADAS LATERALES 30" SENTADILLA GIRO 28"	DÍA x4 20 EQUILIBRIO UNA PIERNA 28" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 28" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" SENTADILLA GIRO 30" ZANCADAS LATERALES 30"	DÍA 21 DESCANSO
DÍA x4 22 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25" SUPERMAN A UN LADO 28" SUPERMAN AL OTRO LADO 28" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" EQUILIBRIO UNA PIERNA 32" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 32"	DÍA x4 23 TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" EQUILIBRIO UNA PIERNA 30" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 30" SUPERMAN A UN LADO 30" SUPERMAN AL OTRO LADO 30" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25"	DÍA x5 24 ¡Acaba con este video! SUPERMAN A UN LADO 30" SUPERMAN AL OTRO LADO 30" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 28" ZANCADAS LATERALES 32" EQUILIBRIO UNA PIERNA 32" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 32"	DÍA x5 25 ZANCADAS LATERALES 35" EQUILIBRIO UNA PIERNA 30" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 30" SENTADILLA GIRO 35" SUPERMAN A UN LADO 30" SUPERMAN AL OTRO LADO 30"	DÍA x5 26 TOCO A UN LADO Y AL OTRO 35" ZANCADAS LATERALES 38" SENTADILLA GIRO 38" SUPERMAN A UN LADO 35" SUPERMAN AL OTRO LADO 35" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 28"	DÍA x6 27 Video de movilidad SENTADILLA GIRO 38" SUPERMAN A UN LADO 35" SUPERMAN AL OTRO LADO 35" EQUILIBRIO UNA PIERNA 35" EQUILIBRIO OTRA PIERNA 35" ZANCADAS LATERALES 38"	DÍA 28 DESCANSO



ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

