

RETO

hiit

28 DIAS CON Lift NATURAL ENERGY

INSTAGRAM.COM/JUICEPLUS_ESP/

FACEBOOK.COM/JUICEPLUSES/

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

FACEBOOK.COM/GyMVIRTUAL

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

Lift

NATURAL ENERGY

BY Juice PLUS+

CÓMO HACER EL EJERCICIO

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

¡ENERGÍA EXTRA PARA TODO EL DÍA! Y PARA ESTE SÚPER RETO HIIT.

¿Te apuntas?

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1

PLANCHA DINÁMICA



EJERCICIO 2

ABRO Y CIERRO BRAZOS



EJERCICIO 3

TIJERAS + SALTO SENTADILLA



EJERCICIO 4

RODILLAS ARRIBA + ZANCADA SALTANDO



EJERCICIO 5

SENTADILLA TOCO ABAJO



EJERCICIO 6

SKIPPING



DÍA <input type="checkbox"/> x1 01 PLANCHA DINÁMICA 10" ABRO Y CIERRO BRAZOS 12" SENTADILLA TOCO ABAJO 12" TIJERAS + SALTO 12"	DÍA <input type="checkbox"/> x1 02 SENTADILLA TOCO ABAJO 12" RODILLAS + ZANCADAS 10" PLANCHA DINÁMICA 10" ABRO Y CIERRO BRAZOS 12"	DÍA <input type="checkbox"/> x1 03 TIJERAS + SALTO 15" PLANCHA DINÁMICA 12" RODILLAS + ZANCADAS 12" SKIPPING 10"	DÍA <input type="checkbox"/> x1 04 RODILLAS + ZANCADAS 12" SENTADILLA TOCO ABAJO 15" TIJERAS + SALTO 15" PLANCHA DINÁMICA 12"	DÍA 05 HAZ EL NUEVO VÍDEO <i>Extra</i> DE HIIT. ¡BÚSCALO EN EL CANAL!	DÍA <input type="checkbox"/> x2 06 TIJERAS + SALTO 15" PLANCHA DINÁMICA 15" RODILLAS + ZANCADAS 15" SKIPPING 15"	DÍA 07 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x2 08 SKIPPING 15" TIJERAS + SALTO 15" PLANCHA DINÁMICA 15" RODILLAS + ZANCADAS 15" SENTADILLA TOCO ABAJO 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 09 RODILLAS + ZANCADAS 15" ABRO Y CIERRO BRAZOS 18" PLANCHA DINÁMICA 18" TIJERAS + SALTO 15" SKIPPING 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 10 PLANCHA DINÁMICA 18" RODILLAS + ZANCADAS 18" SKIPPING 20" SENTADILLA TOCO ABAJO 20" ABRO Y CIERRO BRAZOS 20"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 11 SENTADILLA TOCO ABAJO 20" ABRO Y CIERRO BRAZOS 20" PLANCHA DINÁMICA 20" RODILLAS + ZANCADAS 20" SKIPPING 20"	DÍA 12 HAZ EL NUEVO VÍDEO <i>Extra</i> DE HIIT. ¡BÚSCALO EN EL CANAL!	DÍA <input type="checkbox"/> x3 13 PLANCHA DINÁMICA 22" RODILLAS + ZANCADAS 20" SKIPPING 20" SENTADILLA TOCO ABAJO 22" ABRO Y CIERRO BRAZOS 22"	DÍA 14 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x3 15 PLANCHA DINÁMICA 22" ABRO Y CIERRO BRAZOS 25" SENTADILLA TOCO ABAJO 25" TIJERAS + SALTO 22" RODILLAS + ZANCADAS 22"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 16 SENTADILLA TOCO ABAJO 25" RODILLAS + ZANCADAS 25" PLANCHA DINÁMICA 25" ABRO Y CIERRO BRAZOS 28" SKIPPING 25"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 17 TIJERAS + SALTO 28" PLANCHA DINÁMICA 25" RODILLAS + ZANCADAS 28" SKIPPING 25" ABRO Y CIERRO BRAZOS 28"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 18 RODILLAS + ZANCADAS 30" SENTADILLA TOCO ABAJO 28" TIJERAS + SALTO 28" PLANCHA DINÁMICA 25" SKIPPING 30"	DÍA 19 HAZ EL NUEVO VÍDEO <i>Extra</i> DE HIIT. ¡BÚSCALO EN EL CANAL!	DÍA <input type="checkbox"/> x4 20 TIJERAS + SALTO 30" PLANCHA DINÁMICA 28" RODILLAS + ZANCADAS 30" SKIPPING 30" ABRO Y CIERRO BRAZOS 30"	DÍA 21 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x4 22 SKIPPING 30" TIJERAS + SALTO 33" PLANCHA DINÁMICA 30" RODILLAS + ZANCADAS 33" SENTADILLA TOCO ABAJO 35"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 23 RODILLAS + ZANCADAS 35" ABRO Y CIERRO BRAZOS 35" PLANCHA DINÁMICA 30" ABRO Y CIERRO BRAZOS 35" SKIPPING 35" SENTADILLA TOCO ABAJO 35"	DÍA <input type="checkbox"/> x5 24 PLANCHA DINÁMICA 35" RODILLAS + ZANCADAS 38" SKIPPING 38" SENTADILLA TOCO ABAJO 40" ABRO Y CIERRO BRAZOS 35" TIJERAS + SALTO 35"	DÍA <input type="checkbox"/> x5 25 SENTADILLA TOCO ABAJO 40" ABRO Y CIERRO BRAZOS 40" PLANCHA DINÁMICA 40" RODILLAS + ZANCADAS 42" SKIPPING 45" TIJERAS + SALTO 40"	DÍA 26 HAZ EL NUEVO VÍDEO <i>Extra</i> DE HIIT. ¡BÚSCALO EN EL CANAL!	DÍA <input type="checkbox"/> x5 27 PLANCHA DINÁMICA 45" RODILLAS + ZANCADAS 42" SKIPPING 45" SENTADILLA TOCO ABAJO 42" ABRO Y CIERRO BRAZOS 45" TIJERAS + SALTO 45"	DÍA 28 DESCANSO



!! Yo puedo con todo!!



ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL | #YOPUEDOCONTODO | #YPCT

#LIFTYOURLIFE | #YOPUEDOCONLIFT