

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO QUE HAY ENUMERADAS (1 ZANCADA POR PIERNA) Y MARCA LA CASILLA UNA VEZ COMPLETADAS



RETO

Zancadas

28 DÍAS

Nivel Avanzado

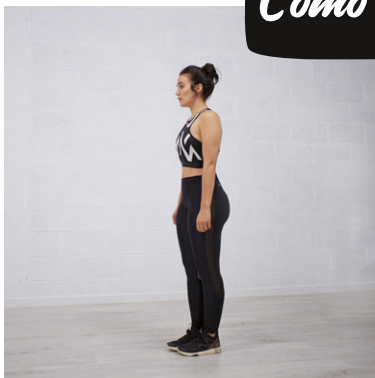
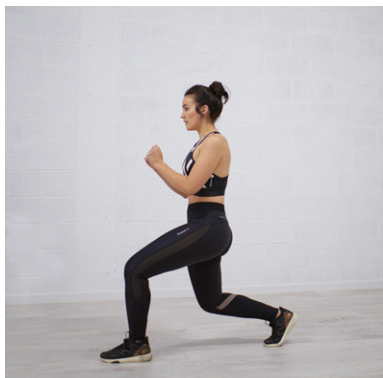
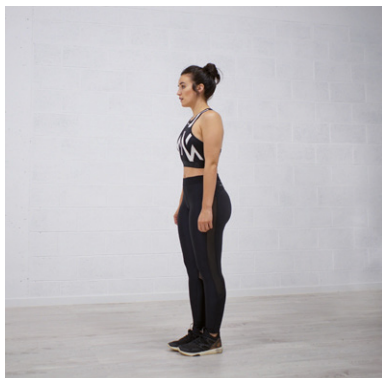
GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

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

WWW.GYMVIRTUAL.COM

POR EJEMPLO: SI TOCAN HACER 14 ZANCADAS, LA PRIMERA CON UNA PIERNA, LA SEGUNDA CON LA OTRA PIERNA Y ASÍ SUCESIVAMENTE.

Cómo hacer el ejercicio:



dia 01	dia 02	dia 03	dia 04	dia 05	dia 06	dia 07
<input type="checkbox"/> 26 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 26 ZANCADAS	DESCANSO	<input type="checkbox"/> 36 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 36 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 50 ZANCADAS	DESCANSO
dia 08	dia 09	dia 10	dia 11	dia 12	dia 13	dia 14
<input type="checkbox"/> 62 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 72 ZANCADAS	DESCANSO	<input type="checkbox"/> 86 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 86 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 100 ZANCADAS	DESCANSO
dia 15	dia 16	dia 17	dia 18	dia 19	dia 20	dia 21
<input type="checkbox"/> 120 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 142 ZANCADAS	DESCANSO	<input type="checkbox"/> 176 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 186 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 200 ZANCADAS	DESCANSO
dia 22	dia 23	dia 24	dia 25	dia 26	dia 27	dia 28
<input type="checkbox"/> 232 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 242 ZANCADAS	DESCANSO	<input type="checkbox"/> 276 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 286 ZANCADAS	<input type="checkbox"/> 300 ZANCADAS	DESCANSO

¡Comparte tu reto! 🙌👊👐

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTOD

#YPCT

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

WWW.GYMVIRTUAL.COM

