

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES O TIEMPO POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA EN LA DERECHA DEL CUADRO.

RETO Navidad 28 DÍAS

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

WWW.GYMVIRTUAL.COM

Cómo hacer el ejercicio:

POR EJEMPLO, EL DÍA 3 TOCARÁ HACER SKIPPING, RODILLAS ARRIBA Y ESCALADOR. 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

Burpee

Escalador

Rodillas arriba

Salto-sentadilla

Skipping



DÍA 01	DÍA 02	DÍA 03	DÍA 04	DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07
☒ x1 SKIPPING 10" RODILLAS ARRIBA 15" ESCALADOR 20"	☒ x2 SKIPPING 10" RODILLAS ARRIBA 15" ESCALADOR 20"	☒ x2 SKIPPING 15" RODILLAS ARRIBA 20" ESCALADOR 20"	☒ x1 SKIPPING 15" RODILLAS ARRIBA 20" ESCALADOR 20" BURPEES 5 REPS	☒ x2 SKIPPING 15" RODILLAS ARRIBA 20" ESCALADOR 20" BURPEES 5 REPS	☒ x2 SKIPPING 20" RODILLAS ARRIBA 20" ESCALADOR 25" BURPEES 5 REPS	DESCANSO
DÍA 08	DÍA 09	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
☒ x2 SKIPPING 15" RODILLAS ARRIBA 20" ESCALADOR 20" SALTO - SENTADILLA 15 REPS	☒ x2 SKIPPING 25" RODILLAS ARRIBA 25" ESCALADOR 25" SALTO - SENTADILLA 20 REPS	☒ x2 SKIPPING 25" RODILLAS ARRIBA 25" ESCALADOR 30" SALTO - SENTADILLA 25 REPS	☒ x2 SKIPPING 25" RODILLAS ARRIBA 25" ESCALADOR 30" BURPEES 7 REPS	☒ x3 SKIPPING 25" RODILLAS ARRIBA 25" ESCALADOR 30" BURPEES 7 REPS	☒ x3 SKIPPING 30" RODILLAS ARRIBA 30" ESCALADOR 30" BURPEES 8 REPS	DESCANSO
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
☒ x3 SKIPPING 30" ESCALADOR 30" BURPEES 8 REPS SALTO - SENTADILLA 15 REPS	☒ x3 SKIPPING 35" ESCALADOR 35" BURPEES 9 REPS SALTO - SENTADILLA 25 REPS	☒ x3 SKIPPING 35" ESCALADOR 35" BURPEES 9 REPS SALTO - SENTADILLA 30 REPS	☒ x3 SKIPPING 35" RODILLAS ARRIBAS 35" ESCALADOR 35" BURPEES 10 REPS	☒ x4 SKIPPING 35" RODILLAS ARRIBAS 35" ESCALADOR 35" BURPEES 10 REPS	☒ x4 SKIPPING 35" RODILLAS ARRIBAS 35" ESCALADOR 35" BURPEES 10 REPS	DESCANSO
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
☒ x4 SKIPPING 30" RODILLAS ARRIBA 35" ESCALADOR 30" BURPEES 10 REPS SALTO - SENTADILLA 30 REPS	☒ x4 SKIPPING 30" RODILLAS ARRIBA 35" ESCALADOR 30" BURPEES 11 REPS SALTO - SENTADILLA 35 REPS	☒ x4 SKIPPING 35" RODILLAS ARRIBA 35" ESCALADOR 35" BURPEES 12 REPS SALTO - SENTADILLA 35 REPS	☒ x4 SKIPPING 40" RODILLAS ARRIBA 40" ESCALADOR 40" BURPEES 13 REPS SALTO - SENTADILLA 35 REPS	☒ x4 SKIPPING 40" RODILLAS ARRIBA 40" ESCALADOR 40" BURPEES 13 REPS SALTO - SENTADILLA 35 REPS	☒ x5 SKIPPING 40" RODILLAS ARRIBA 40" ESCALADOR 40" BURPEES 13 REPS SALTO - SENTADILLA 35 REPS	DESCANSO

¡Comparte tu reto!



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT