

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 AÑO NUEVO 28 DÍAS

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

WWW.GYMVIRTUAL.COM

POR EJEMPLO, EL DÍA 2 TOCARÁ HACER SKIPPING, LUNGE Y SQUAT+ SALTO. 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

CÓMO HACER EL EJERCICIO:

SKIPPING



BURPEE



LUNGE



SQUAT + SALTO



PLANCHA DINÁMICA



DÍA 01	DÍA 02	DÍA 03	DÍA 04	DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07
☒ x1 SKIPPING 10" LUNGE 10 REPS SQUAT+SALTO 4 REPS	☒ x2 SKIPPING 10" LUNGE 16 REPS SQUAT+SALTO 4 REPS	☒ x2 SKIPPING 10" LUNGE 16 REPS SQUAT+SALTO 6 REPS	☒ x2 SKIPPING 15" LUNGE 18 REPS SQUAT+SALTO 8 REPS PLANCHA DINÁMICA 10"	☒ x2 SKIPPING 15" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 8 REPS PLANCHA DINÁMICA 10"	☒ x2 SKIPPING 15" LUNGE 22 REPS SQUAT+SALTO 10 REPS PLANCHA DINÁMICA 15"	DESCANSO
DÍA 08	DÍA 09	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
☒ x2 SKIPPING 20" LUNGE 22 REPS SQUAT+SALTO 10 REPS PLANCHA DINÁMICA 15"	☒ x2 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 12 REPS BURPEES 4 REPS	☒ x2 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 14 REPS BURPEES 4 REPS	☒ x2 SKIPPING 20" LUNGE 22 REPS SQUAT+SALTO 14 REPS PLANCHA DINÁMICA 15"	☒ x3 SKIPPING 20" LUNGE 18 REPS SQUAT+SALTO 14 REPS PLANCHA DINÁMICA 15"	☒ x3 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 14 REPS BURPEES 4 REPS	DESCANSO
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
☒ x3 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 14 REPS BURPEES 4 REPS	☒ x3 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 12 REPS PLANCHA DINÁMICA 20"	☒ x3 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 14 REPS PLANCHA DINÁMICA 22"	☒ x3 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 16 REPS BURPEES 6 REPS	☒ x4 SKIPPING 20" PLANCHA DINÁMICA 15" SQUAT+SALTO 18 REPS BURPEES 6 REPS	☒ x4 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 16 REPS PLANCHA DINÁMICA 22"	DESCANSO
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
☒ x4 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 15 REPS PLANCHA DINÁMICA 22" BURPEES 6 REPS	☒ x4 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 16 REPS PLANCHA DINÁMICA 25" BURPEES 6 REPS	☒ x4 SKIPPING 20" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 16 REPS PLANCHA DINÁMICA 25" BURPEES 6 REPS	☒ x4 SKIPPING 25" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 16 REPS PLANCHA DINÁMICA 30" BURPEES 7 REPS	☒ x4 SKIPPING 25" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 16 REPS PLANCHA DINÁMICA 30" BURPEES 7 REPS	☒ x5 SKIPPING 30" LUNGE 20 REPS SQUAT+SALTO 18 REPS PLANCHA DINÁMICA 30" BURPEES 8 REPS	DESCANSO

¡ COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT