

# RETO

## GLÚTEOS DEFINIDOS

### 28 DÍAS

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL\_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL\_COM

## ¡COMPARTE TU RETO!

¡Podrás ganar una **super experiencia** conmigo de la mano de **Redbull!**

Sube en Instagram una foto del reto completado, etiqueta a **@gymvirtual\_com** y a **@redbullesp** y usa los hashtags **#ypct**, **#yopuedocontodo**, **#redbull** y **#retoredbull**

GYMVIRTUAL  
BY PATRY JORDAN

**EJERCICIO 1**  
ARRIBA Y TOCO ABAJO



**EJERCICIO 2**  
PUENTE DE GLÚTEOS



**EJERCICIO 3**  
PUENTE DE GLÚTEOS DE PUNTILLAS



**EJERCICIO 4**  
PUENTE DE GLÚTEOS SUBIENDO PIERNAS



**EJERCICIO 5**  
SENTADILLAS PIERNAS ABIERTAS



**EJERCICIO 6**  
SENTADILLAS A UNA PIERNA



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	✓ x2		✓ x2		✓ x2		✓ x2		✓ x3		✓ x3		DESCANSO
ARRIBA Y TOCO ABAJO	6	ARRIBA Y TOCO ABAJO	8	SENTADILLAS A UNA PIERNA	6	ARRIBA Y TOCO ABAJO	8	PUENTE DE GLÚTEOS	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8		
PUENTE DE GLÚTEOS	8	PUENTE DE GLÚTEOS	8	SENTADILLAS ABIERTA	8	PUENTE DE GLÚTEOS	8	PUENTE DE PUNTILLAS	8	SENT. A UNA PIERNA DRCH	4		
PUENTE DE PUNTILLAS	6	PUENTE DE PUNTILLAS	8	SENT. A UNA PIERNA IZQ	4	PUENTE DE PUNTILLAS	8	PUENTE DE PUNTILLAS	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8		
					SENT. A UNA PIERNA DRCH	4	SENTADILLAS ABIERTAS	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8	SENT. A UNA PIERNA IZQ	4	
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	✓ x2		✓ x2		✓ x2		✓ x2		✓ x3		✓ x3		DESCANSO
ARRIBA Y TOCO ABAJO	8	SENTADILLAS ABIERTA	8	ARRIBA Y TOCO ABAJO	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8	ARRIBA Y TOCO ABAJO	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8		
PUENTE DE GLÚTEOS	8	SENT. A UNA PIERNA DRCH	6	PUENTE DE GLÚTEOS	10	SENT. A UNA PIERNA DRCH	6	PUENTE DE GLÚTEOS	10	SENT. A UNA PIERNA DRCH	6		
PUENTE DE PUNTILLAS	8	SENT. A UNA PIERNA IZQ	6	PUENTE DE PUNTILLAS	10	SENT. A UNA PIERNA IZQ	6	PUENTE DE PUNTILLAS	10	SENT. A UNA PIERNA IZQ	6		
SENTADILLAS ABIERTAS	8	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	SENTADILLAS ABIERTAS	8	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8		
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	✓ x3		✓ x3		✓ x3		✓ x3		✓ x4		✓ x4		DESCANSO
SENTADILLAS ABIERTAS	8	ARRIBA Y TOCO ABAJO	10	SENTADILLAS ABIERTAS	10	ARRIBA Y TOCO ABAJO	10	SENTADILLAS ABIERTAS	10	ARRIBA Y TOCO ABAJO	10		
SENT. A UNA PIERNA DRCH	6	PUENTE DE GLÚTEOS	10	SENT. A UNA PIERNA DRCH	10	PUENTE DE GLÚTEOS	10	SENT. A UNA PIERNA DRCH	10	PUENTE DE GLÚTEOS	10		
SENT. A UNA PIERNA IZQ	6	PUENTE DE PUNTILLAS	10	SENT. A UNA PIERNA IZQ	10	PUENTE DE PUNTILLAS	10	SENT. A UNA PIERNA IZQ	10	PUENTE DE PUNTILLAS	10		
PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	SENTADILLAS ABIERTAS	10	PUENTE SUBIENDO PIERNA	8	SENTADILLAS ABIERTAS	10		
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	✓ x4		✓ x4		✓ x4		✓ x4		✓ x4		✓ x5		DESCANSO
ARRIBA Y TOCO ABAJO	10	SENTADILLAS ABIERTAS	12	ARRIBA Y TOCO ABAJO	14	SENTADILLAS ABIERTAS	14	ARRIBA Y TOCO ABAJO	16	SENT. A UNA PIERNA DRCH	16		
PUENTE DE GLÚTEOS	10	SENT. A UNA PIERNA DRCH	10	PUENTE DE GLÚTEOS	14	SENT. A UNA PIERNA DRCH	12	PUENTE DE GLÚTEOS	16	SENT. A UNA PIERNA IZQ	16		
PUENTE DE PUNTILLAS	10	SENT. A UNA PIERNA IZQ	10	PUENTE DE PUNTILLAS	14	SENT. A UNA PIERNA IZQ	12	PUENTE DE PUNTILLAS	16	ARRIBA Y TOCO ABAJO	16		
SENTADILLAS ABIERTAS	10	PUENTE SUBIENDO PIERNA	12	SENTADILLAS ABIERTAS	14	PUENTE SUBIENDO PIERNA	14	PUENTE DE PUNTILLAS	16	PUENTE DE GLÚTEOS	16		
PUENTE SUBIENDO PIERNA	10	ARRIBA Y TOCO ABAJO	12	PUENTE SUBIENDO PIERNA	14	ARRIBA Y TOCO ABAJO	14	SENTADILLAS ABIERTAS	16	PUENTE DE PUNTILLAS	16		

### 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.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES.



# ¡CONSEGUIDO!