

RETO HIIT

QUEMA GRASA POST VACACIONES

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

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

CÓMO HACER EL EJERCICIO

SE CONSIDERA REPETICIÓN COMPLETA CUANDO SE HA REALIZADO LA ZANCADA CON AMBAS PIERNAS.

GYMVIRTUAL

COSMOPOLITAN

EJERCICIO 1
ZANCADA CON SALTOS



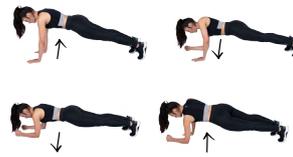
EJERCICIO 2
SUBO Y BAJO SENTADILLA



EJERCICIO 3
RODILLAS ARRIBA



EJERCICIO 4
PLANCHA DINÁMICA



EJERCICIO 5
SQUAT+SALTO



EJERCICIO 6
PLANK JACKS



DÍA 01 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLAS ARRIBA 12' PLANK JACKS 10' SQUAT+SALTO 4	DÍA 02 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLAS ARRIBA 12' PLANK JACKS 14' SQUAT+SALTO 4	DÍA 03 <input checked="" type="checkbox"/> x2 SUBE Y BAJO SENTADILLA 15' RODILLAS ARRIBA 14' PLANCHA DINÁMICA 8'	DÍA 04 <input checked="" type="checkbox"/> x2 SUBE Y BAJO SENTADILLA 15' RODILLAS ARRIBA 14' PLANCHA DINÁMICA 8' PLANK JACKS 14'	DÍA 05 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLA ARRIBA 15' SUBE Y BAJO SENTADILLA 15' SQUAT+SALTO 5' PLANK JACKS 14'	DÍA 06 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLAS ARRIBA 20' SUBE Y BAJO SENTADILLA 15' SQUAT+SALTO 7' PLANK JACKS 16'	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLAS ARRIBA 20' PLANK JACKS 16' SQUAT+SALTO 7' PLANCHA DINÁMICA 12'	DÍA 09 <input checked="" type="checkbox"/> x2 SUBO Y BAJO SENTADILLA 18' RODILLAS ARRIBA 20' PLANK JACKS 15' SQUAT+SALTO 7'	DÍA 10 <input checked="" type="checkbox"/> x2 RODILLAS ARRIBA 20' PLANK JACKS 20' SQUAT+SALTO 8' PLANCHA DINÁMICA 15'	DÍA 11 <input checked="" type="checkbox"/> x3 SUBE Y BAJO SENTADILLA 18' PLANK JACKS 20' RODILLAS ARRIBA 20' PLANCHA DINÁMICA 15'	DÍA 12 <input checked="" type="checkbox"/> x3 RODILLAS ARRIBA 20' PLANK JACKS 20' SQUAT+SALTO 8' PLANCHA DINÁMICA 15'	DÍA 13 <input checked="" type="checkbox"/> x3 PLANK JACKS 20' SQUAT+SALTO 8' RODILLAS ARRIBA 20' ZANCADA CON SALTOS 4'	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 <input checked="" type="checkbox"/> x3 SUBO Y BAJO SENTADILLA 25' RODILLAS ARRIBA 25' SQUAT+SALTO 8' PLANCHA DINÁMICA 20'	DÍA 16 <input checked="" type="checkbox"/> x3 RODILLAS ARRIBA 25' PLANK JACKS 25' SQUAT+SALTO 9' PLANCHA DINÁMICA 20'	DÍA 17 <input checked="" type="checkbox"/> x3 SQUAT+SALTO 9' RODILLAS ARRIBA 25' SUBO Y BAJO SENTADILLA 25' PLANK JACKS 25'	DÍA 18 <input checked="" type="checkbox"/> x3 RODILLA ARRIBA 30' PLANK JACKS 25' SQUAT+SALTO 9' PLANCHA DINÁMICA 25'	DÍA 19 <input checked="" type="checkbox"/> x4 SUBO Y BAJO SENTADILLA 30' RODILLAS ARRIBA 30' SQUAT+SALTO 10' PLANCHA DINÁMICA 25'	DÍA 20 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLAS ARRIBA 30' PLANK JACKS 30' ZANCADA CON SALTOS 5' PLANCHA DINÁMICA 25'	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLAS ARRIBA 40' PLANK JACKS 30' SUBO Y BAJO SENTADILLA 30' ZANCADA CON SALTOS 8'	DÍA 23 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLAS ARRIBA 40' SUBO Y BAJO SENTADILLA 40' PLANCHA DINÁMICA 30' ZANCADA CON SALTOS 10'	DÍA 24 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLAS ARRIBA 40' PLANK JACKS 35' SQUAT+SALTO 12' PLANCHA DINÁMICA 30'	DÍA 25 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLA ARRIBA 45' PLANK JACKS 35' SQUAT+SALTO 12' PLANCHA DINÁMICA 30' SUBO Y BAJO SENTADILLA 30'	DÍA 26 <input checked="" type="checkbox"/> x4 RODILLA ARRIBA 45' SUBO Y BAJO SENTADILLA 45' PLANCHA DINÁMICA 35' PLANK JACKS 30' ZANCADA CON SALTOS 12'	DÍA 27 <input checked="" type="checkbox"/> x5 RODILLA ARRIBA 45' SUBO Y BAJO SENTADILLA 40' PLANK JACKS 30' ZANCADA CON SALTOS 15' PLANCHA DINÁMICA 35'	DÍA 28 DESCANSO

¡GENIAL!

No te olvides de etiquetarme para que lo pueda ver: @gymvirtual_com

¡COMPARTE TU RETO!

#ypct #gymvirtual #yopuedocontodo

