

RETO

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GymVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

TONIFICAR

Piernas y abdomen
28 DÍAS

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- 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.

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1
ZANCADA ADELANTE
(ALTERNAR PIERNA)



EJERCICIO 2
PASO LATERAL
(ALTERNAR PIERNA)



EJERCICIO 3
ELEVACIÓN LATERAL
(ALTERNAR PIERNA)



EJERCICIO 4
SENTADILLA +
CAIGO ADELANTE



EJERCICIO 5
SENTADILLA CON ROTACIÓN
INTERNA RODILLA



EJERCICIO 6
PLANCHA LATERAL
DERECHA



EJERCICIO 7
PLANCHA LATERAL
IZQUIERDA



EJERCICIO 8
PLANCHA FRONTAL



DÍA 01 ✓ x2 ZANCADA ADELANTE 8 PASO LATERAL 12 PLANCHA FRONTAL 15'	DÍA 02 ✓ x2 ZANCADA ADELANTE 10 PASO LATERAL 14 SENTADILLA ROTACIÓN 8	DÍA 03 ✓ x2 PLANCHA FRONTAL 15' PLANCHA LATERAL DRCH 15' PLANCHA LATERAL IZQ 15'	DÍA 04 ✓ x2 ZANCADA ADELANTE 10 PASO LATERAL 14 PLANCHA LATERAL DRCH 15' PLANCHA LATERAL IZQ 15'	DÍA 05 ✓ x3 ZANCADA ADELANTE 10 PASO LATERAL 14 PLANCHA LATERAL DRCH 15' PLANCHA LATERAL IZQ 15'	DÍA 06 ✓ x3 ZANCADA ADELANTE 10 PASO LATERAL 14 PLANCHA LATERAL DRCH 15' PLANCHA LATERAL IZQ 15' PLANCHA FRONTAL 15'	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 ✓ x2 SENTADILLA+CAIGO 6 PASO LATERAL 14 PLANCHA LATERAL DRCH 20' PLANCHA LATERAL IZQ 20'	DÍA 09 ✓ x2 ZANCADA ADELANTE 12 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 8 PLANCHA FRONTAL 20'	DÍA 10 ✓ x2 SENTADILLA+CAIGO 8 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 20' PLANCHA LATERAL IZQ 20'	DÍA 11 ✓ x2 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 10 PLANCHA FRONTAL 25'	DÍA 12 ✓ x3 SENTADILLA+CAIGO 10 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 20' PLANCHA LATERAL IZQ 20'	DÍA 13 ✓ x3 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 12 PLANCHA FRONTAL 25'	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 ✓ x3 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 12 PLANCHA FRONTAL 25'	DÍA 16 ✓ x3 SENTADILLA+CAIGO 12 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 25' PLANCHA LATERAL IZQ 25'	DÍA 17 ✓ x3 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 14 PLANCHA FRONTAL 25'	DÍA 18 ✓ x3 SENTADILLA+CAIGO 14 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 25' PLANCHA LATERAL IZQ 25'	DÍA 19 ✓ x4 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 12 SENTADILLA ROTACIÓN 14 PLANCHA FRONTAL 30'	DÍA 20 ✓ x4 SENTADILLA+CAIGO 14 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 30' PLANCHA LATERAL IZQ 30'	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 ✓ x4 SENTADILLA+CAIGO 14 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 30' PLANCHA LATERAL IZQ 30' PLANCHA FRONTAL 20'	DÍA 23 ✓ x4 ZANCADA ADELANTE 14 ELEVACIÓN LATERAL 14 SENTADILLA ROTACIÓN 14 SENTADILLA+CAIGO 14 PASO LATERAL 16	DÍA 24 ✓ x4 SENTADILLA+CAIGO 16 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 35' PLANCHA LATERAL IZQ 35' PLANCHA FRONTAL 35'	DÍA 25 ✓ x4 ZANCADA ADELANTE 16 ELEVACIÓN LATERAL 14 SENTADILLA ROTACIÓN 14 SENTADILLA+CAIGO 14 PASO LATERAL 16	DÍA 26 ✓ x4 SENTADILLA+CAIGO 16 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 35' PLANCHA LATERAL IZQ 35' PLANCHA FRONTAL 35'	DÍA 27 ✓ x5 ZANCADA ADELANTE 16 PASO LATERAL 16 PLANCHA LATERAL DRCH 35' PLANCHA LATERAL IZQ 35' PLANCHA FRONTAL 35'	DÍA 28 DESCANSO

¡¡¡ Ánimo!!!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

