

RETO NAVIDAD 28 DÍAS

fit hit

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

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 SALTO SENTADILLA



EJERCICIO 2 ESQUIADOR



EJERCICIO 3 TIJERAS+ESCALADOR



EJERCICIO 4 PLANCHA



EJERCICIO 5 ZANCADAS SALTANDO (INTERCALANDO PIERNA)



EJERCICIO 6 SKIPPING



EJERCICIO 7 ABRO Y CIERRO



EJERCICIO 8 CORRER EN BISAGRA DE CADERA



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	✓ x2	✓ x3	DESCANSO										
PLANCHA FRONTAL	20"	20"	20"	20"	20"	20"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	15"
SENTADILLA SALTO	10"	10"	14"	15"	15"	15"	15"	16"	16"	16"	16"	16"	25"
SKIPPING	20"	20"	20"	20"	20"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	20"
TIJERAS+ESCALADOR													25"
ABRO Y CIERRO													20"
PLANCHA FRONTAL	25"	25"	25"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	24"
ESQUIADOR	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	30"
CORRER EN BISAGRA	25"	25"	22"	22"	22"	22"	22"	22"	22"	22"	22"	22"	30"
PLANCHA FLEXIONADAS	30"	30"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	30"
TIJERAS+ESCALADOR													25"
ZANCADA SALTADO													
CORRE EN BISAGRA													
PLANCHA FRONTAL	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
SKIPPING	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
ESQUIADOR	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
TIJERAS+ESCALADOR													
ABRO Y CIERRO													
ZANCADAS SALTANDO													
CORRER EN BISAGRA													
PLANCHA FRONTAL	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
ESQUIADOR	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
CORRER EN BISAGRA	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
ZANCADAS	30"	30"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	34"
SKIPPING	30"	35"	35"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	35"
PLANCHA													30"
ZANCADAS SALTANDO													
CORRER EN BISAGRA													
SENTADILLA SALTO													
SKIPPING													
PLANCHA	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"	38"
ZANCADAS SALTANDO	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
CORRER EN BISAGRA	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
SENTADILLA SALTO	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"	28"
SKIPPING	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"	37"
PLANCHA	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
SENTADILLA SALTO	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"	29"
PLANCHA	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
TIJERAS+ ESCALADOR	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
CORRER EN BISAGRA	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"	42"
ABRO Y CIERRO	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"	45"
PLANCHA	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"
ZANCADAS SALTANDO	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"	34"
SKIPPING	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"
SENTADILLA SALTO	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"

!! Increíble !!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT