

# RETO 28 DIAS glúteos TONIFICADOS Y FIRMES

- ▶ YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL
- ▶ INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL\_COM
- ▶ FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL
- ▶ TWITTER.COM/GYMVIRTUAL\_COM

**e'lifexir**<sup>®</sup>  
UNA CUESTIÓN DE  
**ACTITUD**



## 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.

## ¿CÓMO APLICAR LOS PRODUCTOS? *La rutina:*



POR LAS **MAÑANAS** APLICAR ELIFEXIR MINUCELL PARA COMBATIR LA PIEL DE NARANJA.



**DEPUÉS DE HACER EJERCICIO** Y TRAS LA DUCHA ELIFEXIR CULO -10 PARA TONIFICAR LOS GLÚTEOS.



**ANTES DE ACOSTARSE**, ELIFEXIR NOCTURSLIM PARA QUEMAR GRASAS Y DRENAR LÍQUIDOS.

**GYMVIRTUAL**  
BY PATRY JORDAN

### EJERCICIO 1

PUENTE DE GLÚTEOS  
SUBIENDO



### EJERCICIO 2

PIERNA ESTIRADA  
HACIA LA DERECHA



### EJERCICIO 3

PIERNA ESTIRADA  
HACIA LA IZQUIERDA



### EJERCICIO 4

FROG PUMP



### EJERCICIO 5

DESPLAZO A UN LADO  
Y AL OTRO



### EJERCICIO 6

SENTADILLAS



### EJERCICIO 7

SENTADILLAS  
ISOMÉTRICA



<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x1 <b>01</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x2 <b>02</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x2 <b>03</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>04</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>05</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>06</b>	<b>DÍA</b> <b>07</b>
SENTADILLAS 10 SENTADILLA ISOMÉTRICA 10* FROG PUMP 15* PUENTE DE GLÚTEOS 15*	DESPLAZO A UN LADO 15* SENTADILLA ISOMÉTRICA 15* SENTADILLAS 12 PUENTE GLÚTEOS 15*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 15* SENTADILLAS 15* PIERNA ESTIRADA DRCH. 15* PIERNA ESTIRADA IZQ. 15*	FROG PUMP 20* PUENTE DE GLÚTEOS 15* PIERNA ESTIRADA DRCH. 20* PIERNA ESTIRADA IZQ. 20*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 15* DESPLAZO A UN LADO 15* SENTADILLA ISOMÉTRICA 15* PUENTE DE GLÚTEOS 18*	DESPLAZO A UN LADO 20* SENTADILLAS 18 FROG PUMP 20* PUENTE DE GLÚTEOS 20*	<b>DESCANSO</b>
<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>08</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>09</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x3 <b>10</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>11</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>12</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>13</b>	<b>DÍA</b> <b>14</b>
PUENTE DE GLÚTEOS 22* FROG PUMP 20* PIERNA ESTIRADA DRCH. 20* PIERNA ESTIRADA IZQ. 20* SENTADILLA ISOMÉTRICA 15*	DESPLAZO A UN LADO 25* PIERNA ESTIRADA DRCH. 20* PIERNA ESTIRADA IZQ. 20* SENTADILLAS 20 SENTADILLAS ISOMÉTRICA 20*	SENTADILLAS 22 DESPLAZO A UN LADO 25* SENTADILLA ISOMÉTRICA 20* PIERNA ESTIRADA DRCH. 25* PIERNA ESTIRADA IZQ. 25*	PUENTE DE GLÚTEOS 30* FROG PUMP 25* SENTADILLA ISOMÉTRICA 25* SENTADILLAS 25 SENTADILLA ISOMÉTRICA 35*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 25* DESPLAZO A UN LADO 30* SENTADILLA ISOMÉTRICA 28* PUENTE DE GLÚTEOS 25* SENTADILLA ISOMÉTRICA 25*	SENTADILLAS 28 DESPLAZO A UN LADO 30* FROG PUMP 28* PUENTE DE GLÚTEOS 28* SENTADILLA ISOMÉTRICA 30*	<b>DESCANSO</b>
<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>15</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>16</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x4 <b>17</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>18</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>19</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>20</b>	<b>DÍA</b> <b>21</b>
SENTADILLAS 28 SENTADILLA ISOMÉTRICA 30* FROG PUMP 30* PUENTE DE GLÚTEOS 30* PIERNA ESTIRADA DRCH. 30* PIERNA ESTIRADA IZQ. 30*	DESPLAZO A UN LADO 35* SENTADILLA ISOMÉTRICA 30* SENTADILLAS 28 PUENTE DE GLÚTEOS 30* FROG PUMP 30* PIERNA ESTIRADA DRCH. 30* PIERNA ESTIRADA IZQ. 30*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 33* SENTADILLAS 30 PIERNAS ESTIRADA DRCH. 35* PIERNAS ESTIRADA IZQ. 35* FROG PUMP 35* PUENTE DE GLÚTEOS 35*	FROG PUMP 38* PUENTE DE GLÚTEOS 38* PIERNAS ESTIRADA DRCH. 35* PIERNAS ESTIRADA IZQ. 35* DESPLAZO A UN LADO 35* SENTADILLA ISOMÉTRICA 35*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 35* DESPLAZO A UN LADO 35* SENTADILLA ISOMÉTRICA 38* PUENTE DE GLÚTEOS 35* SENTADILLA ISOMÉTRICA 40* SENTADILLAS 35	DESPLAZO A UN LADO 35* SENTADILLAS 36 FROG PUMP 35* PUENTE DE GLÚTEOS 35* PIERNA ESTIRADA DRCH. 38* PIERNA ESTIRADA IZQ. 38*	<b>DESCANSO</b>
<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>22</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>23</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x5 <b>24</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x6 <b>25</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x6 <b>26</b>	<b>DÍA</b> <input type="checkbox"/> x6 <b>27</b>	<b>DÍA</b> <b>28</b>
PUENTE DE GLÚTEOS 40* FROG PUMP 35* PIERNA ESTIRADA DRCH. 40* PIERNA ESTIRADA IZQ. 40* SENTADILLA ISOMÉTRICA 40* SENTADILLAS 38 DESPLAZA A UN LADO 38*	DESPLAZO A UN LADO 40* PIERNA ESTIRADA DRCH. 38* PIERNA ESTIRADA IZQ. 38* SENTADILLAS 40 SENTADILLA ISOMÉTRICA 40* FROG PUMP 40* PUENTE DE GLÚTEOS 40*	SENTADILLAS 42 DESPLAZO A UN LADO 40* SENTADILLA ISOMÉTRICA 42* SENTADILLAS 42* PIERNA ESTIRADA IZQ. 40* PUENTE DE GLÚTEOS 40* FROG PUMP 42*	PUENTE DE GLÚTEOS 45* FROG PUMP 42* SENTADILLA ISOMÉTRICA 45* SENTADILLAS 45 SENTADILLA ISOMÉTRICA 45* PIERNA ESTIRADA DRCH. 42* PIERNA ESTIRADA IZQ. 42*	SENTADILLA ISOMÉTRICA 48* DESPLAZO A UN LADO 45* SENTADILLA ISOMÉTRICA 48* PUENTE DE GLÚTEOS 45* SENTADILLA ISOMÉTRICA 50* SENTADILLAS 45	SENTADILLAS 50 DESPLAZO A UN LADO 48* FROG PUMP 48* PUENTE DE GLÚTEOS 48* SENTADILLA ISOMÉTRICA 50* PIERNA ESTIRADA IZQ. 50* PIERNA ESTIRADA DRCH. 50*	<b>DESCANSO</b>

!! *Conseguido* !!



**ÚNETE A LA COMUNIDAD**

¡COMPARTE TU RETO!



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPC

#ACTITUDELIFEXIR

@ELIFEXIR