

RETO *vientre* PLANO 28 DIAS

- YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL
- INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM
- FACEBOOK.COM/GyMVIRTUAL
- TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA EL NÚMERO DE SEGUNDOS POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES.

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1
SUBO Y BAJO
PIERNA DERECHA

EJERCICIO 2
SUBO Y BAJO
PIERNA IZQUIERDA

EJERCICIO 3
PLANCHA PIRÁMIDE

EJERCICIO 4
PLANCHAS MUEVO A
UN LADO Y AL OTRO

EJERCICIO 5
TIJERAS

EJERCICIO 6
BALANCEO TOCO PIERNA
A UN LADO Y AL OTRO

EJERCICIO 7
VARIANTE
ESCALADOR



DÍA <input type="checkbox"/> x1 01 SUYO Y BAJO PIERNA DER. 10" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 10" PLANCHA PIRÁMIDE 12"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 02 ¡REALIZA EL NUEVO VIDEO DE <i>core!</i> PLANCHA A UN LADO 10" PLANCHA PIRÁMIDE 10" VARIANTE ESCALADOR 12"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 03 BALANCEO DE PIERNA 15" PLANCHA PIRÁMIDE 15" PLANCHA A UN LADO 15"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 04 SUBO Y BAJO PIERNA DER. 12" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 12" TIJERAS 12" PLANCHA PIRÁMIDE 15"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 05 PLANCHA A UN LADO 15" BALANCEO DE PIERNA 15" VARIANTE ESCALADOR 15" PLANCHA PIRÁMIDE 15"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 06 TIJERAS 12" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 15" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 15" VARIANTE ESCALADOR 15"	DÍA 07 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x2 08 PLANCHA PIRÁMIDE 18" VARIANTE ESCALADOR 15" BALANCEO DE PIERNA 15" PLANCHA A UN LADO 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 09 ¡REALIZA EL NUEVO VIDEO DE <i>core!</i> TIJERAS 15" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 15" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 15" PLANCHA PIRÁMIDE 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 10 BALANCEO DE PIERNA 20" VARIANTE ESCALADOR 18" PLANCHA A UN LADO 20" PLANCHA PIRÁMIDE 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x2 11 SUBO Y BAJO PIERNA DER. 15" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 15" VARIANTE ESCALADOR 20" PLANCHA A UN LADO 18"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 12 VARIANTE ESCALADOR 20" PLANCHA PIRÁMIDE 20" PLANCHA A UN LADO 22" BALANCEO DE PIERNA 20"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 13 PLANCHA PIRÁMIDE 22" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 18" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 18" TIJERAS 18"	DÍA 14 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x3 15 SUYO Y BAJO PIERNA DER. 20" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 20" PLANCHA PIRÁMIDE 25" BALANCEO DE PIERNA 20"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 16 ¡REALIZA EL NUEVO VIDEO DE <i>core!</i> PLANCHA A UN LADO 25" PLANCHA PIRÁMIDE 25" VARIANTE ESCALADOR 22" TIJERAS 20"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 17 BALANCEO DE PIERNA 22" PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA A UN LADO 25" VARIANTE ESCALADOR 22"	DÍA <input type="checkbox"/> x3 18 SUBO Y BAJO PIERNA DER. 25" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 25" TIJERAS 22" PLANCHA PIRÁMIDE 28"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 19 PLANCHA A UN LADO 25" BALANCEO DE PIERNA 28" VARIANTE ESCALADOR 28" PLANCHA PIRÁMIDE 28"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 20 TIJERAS 25" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 28" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 28" VARIANTE ESCALADOR 30"	DÍA 21 DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x4 22 PLANCHA PIRÁMIDE 30" VARIANTE ESCALADOR 30" BALANCEO DE PIERNA 28" PLANCHA A UN LADO 28" PLANCHA PIRÁMIDE 30"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 23 ¡REALIZA EL NUEVO VIDEO DE <i>core!</i> TIJERAS 28" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 30" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 30" PLANCHA PIRÁMIDE 30" TIJERAS 28"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 24 BALANCEO DE PIERNA 30" VARIANTE ESCALADOR 30" PLANCHA A UN LADO 30" PLANCHA PIRÁMIDE 33" BALANCEO DE PIERNA 30"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 25 SUBO Y BAJO PIERNA DER. 33" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 33" VARIANTE ESCALADOR 30" PLANCHA A UN LADO 33" TIJERAS 30"	DÍA <input type="checkbox"/> x4 26 VARIANTE ESCALADOR 35" PLANCHA PIRÁMIDE 35" PLANCHA A UN LADO 35" BALANCEO DE PIERNA 33" VARIANTE ESCALADOR 35"	DÍA <input type="checkbox"/> x5 27 PLANCHA PIRÁMIDE 40" SUBO Y BAJO PIERNA DER. 38" SUBO Y BAJO PIERNA IZQ. 38" TIJERAS 35" PLANCHA PIRÁMIDE 38"	DÍA 28 DESCANSO

!! Genial !!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPC