

RETO 28 DIAS total BODY

[YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL](https://www.youtube.com/GYMVIRTUAL)
[INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/GYMVIRTUAL_COM)
[FACEBOOK.COM/GyMVIRTUAL](https://www.facebook.com/GyMVIRTUAL)
[TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM](https://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
BY PATTY JORDAN

EJERCICIO 1 FLEXIONES



EJERCICIO 2 SENTADILLA GIRO A UN LADO Y AL OTRO



EJERCICIO 3 ZANCADAS CON BRAZOS ARRIBA



EJERCICIO 4 PLANCHA TOCANDO RODILLAS



EJERCICIO 5 ZANCADA SUBIENDO Y BAJANDO TALÓN



EJERCICIO 6 SENTADILLA SALTO HACIA ARRIBA



DÍA ☐ x1 01 FLEXIONES 10" PLANCHA RODILLAS 10" ZANCADA CON BRAZOS 12"	DÍA ☐ x1 02 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! ZANCADA SUB. TALÓN 15" ZANCADA SUB. TALÓN 15" SENTADILLA GIRO 15" PLANCHA RODILLAS 10"	DÍA ☐ x2 03 SENTADILLA SALTO 15" SENTADILLA SALTO CON BRAZOS 15" SENTADILLA GIRO 15" FLEXIONES 12"	DÍA ☐ x2 04 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! PLANCHA RODILLAS 12" SENTADILLA SALTO 12" FLEXIONES 12" ZANCADAS CON BRAZOS 15"	DÍA ☐ x2 05 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! ZANCADA SUB. TALÓN 15" ZANCADA SUB. TALÓN 15" ZANCADAS CON BRAZOS 15" SENTADILLA GIRO 15" PLANCHA RODILLAS 12"	DÍA ☐ x2 06 FLEXIONES 15" SENTADILLA SALTO 15" PLANCHA RODILLAS 15" SENTADILLA GIRO 18"	DÍA 07 DESCANSO
DÍA ☐ x2 08 PLANCHA RODILLAS 18" ZANCADAS CON BRAZOS 15" FLEXIONES 15" SENTADILLA SALTO 18"	DÍA ☐ x2 09 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! SENTADILLA GIRO 20" FLEXIONES 15" PLANCHA RODILLAS 18" SENTADILLA SALTO 18"	DÍA ☐ x2 10 ZANCADAS CON BRAZOS 20" PLANCHA RODILLAS 18" PLANCHA GIRO 20" ZANCADA SUB. TALÓN 18" ZANCADA SUB. TALÓN 18"	DÍA ☐ x3 11 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! PLANCHA RODILLAS 18" FLEXIONES 15" SENTADILLA SALTO 20" ZANCADAS CON BRAZOS 20"	DÍA ☐ x3 12 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! FLEXIONES 20" SENTADILLA SALTO 20" PLANCHA RODILLAS 22" SENTADILLA GIRO 20"	DÍA ☐ x3 13 SENTADILLA SALTO 22" PLANCHA RODILLAS 18" SENTADILLA GIRO 22" ZANCADA CON BRAZOS 20"	DÍA 14 DESCANSO
DÍA ☐ x3 15 FLEXIONES 20" PLANCHA TOCANDO 22" ZANCADA CON BRAZOS 25" SENTADILLA SALTO 20"	DÍA ☐ x3 16 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! ZANCADA SUB. TALÓN 25" ZANCADA SUB. TALÓN 25" SENTADILLA GIRO 22" PLANCHA RODILLAS 20" FLEXIONES 20"	DÍA ☐ x3 17 SENTADILLA SALTO 25" ZANCADAS CON BRAZOS 25" SENTADILLA GIRO 25" FLEXIONES 22"	DÍA ☐ x3 18 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! PLANCHA RODILLAS 25" SENTADILLA SALTO 25" FLEXIONES 22" ZANCADAS CON BRAZOS 28"	DÍA ☐ x3 19 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! ZANCADA SUB. TALÓN 25" ZANCADA SUB. TALÓN 28" ZANCADA CON BRAZOS 28" SENTADILLA GIRO 25" PLANCHA RODILLAS 25"	DÍA ☐ x4 20 FLEXIONES 25" SENTADILLA SALTO 28" PLANCHA RODILLAS 28" SENTADILLA GIRO 30"	DÍA 21 DESCANSO
DÍA ☐ x4 22 PLANCHA RODILLAS 30" ZANCADAS CON BRAZOS 30" FLEXIONES 28" SENTADILLA SALTO 28" ZANCADA SUB. TALÓN 30" ZANCADA SUB. TALÓN 30"	DÍA ☐ x4 23 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! SENTADILLA GIRO 30" FLEXIONES 30" PLANCHA RODILLAS 30" SENTADILLA SALTO 30" ZANCADAS CON BRAZOS 32"	DÍA ☐ x4 24 ZANCADAS CON BRAZOS 30" PLANCHA RODILLAS 30" PLANCHA GIRO 30" ZANCADA SUB. TALÓN 33" ZANCADA SUB. TALÓN 30"	DÍA ☐ x4 25 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! PLANCHA RODILLAS 33" FLEXIONES 30" SENTADILLA SALTO 30" ZANCADAS CON BRAZOS 33" SENTADILLA GIRO 30"	DÍA ☐ x5 26 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video! FLEXIONES 35" SENTADILLA SALTO 35" PLANCHA RODILLAS 35" SENTADILLA GIRO 33" SENTADILLA SALTO 35"	DÍA ☐ x5 27 SENTADILLA SALTO 40" PLANCHA RODILLAS 38" SENTADILLA GIRO 38" ZANCADA CON BRAZOS 35" ZANCADA SUB. TALÓN 38" ZANCADA SUB. TALÓN 38"	DÍA 28 DESCANSO

¡Increíble!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPC