

RETO 28 DIAS

G.A.P

intenso

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

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.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES



¿CÓMO APLICAR LOS PRODUCTOS? *La rutina:*



POR LAS MAÑANAS Y ANTES DE HACER LOS EJERCICIOS APLICAR E'LIFEXIR FITNESS PARA POTENCIAR LOS RESULTADOS.



DESPUÉS DEL EJERCICIO, TRAS LA DUCHA E'LIFEXIR ACTIDREN PARA RELAJAR LAS PIERNAS Y MEJORAR LA MICROCIRCULACIÓN.



ANTES DE ACOSTARSE, E'LIFEXIR NOCTURSILIM PARA QUEMAR GRASAS Y DRENAR LÍQUIDOS.



EJERCICIO 1

ESCALADOR



EJERCICIO 2

RODILLAS ARRIBA



EJERCICIO 3

ZANCADAS + SKIPPING



EJERCICIO 4

PIERNAS ARRIBA



EJERCICIO 5

PIRÁMIDE + RODILLAS



EJERCICIO 6

SENTADILLAS GIRANDO



DÍA <input type="checkbox"/> x1 01	DÍA <input type="checkbox"/> x1 02	DÍA <input type="checkbox"/> x2 03	DÍA <input type="checkbox"/> x2 04	DÍA <input type="checkbox"/> x2 05	DÍA <input type="checkbox"/> x2 06	DÍA 07
ESCALADOR 10" ZANCADAS + SKIPPING 10" RODILLAS ARRIBA 15"	SENTADILLAS GIRANDO 15" RODILLAS ARRIBA 15" PIRÁMIDE + RODILLAS 15" ZANCADAS + SKIPPING 10" <i>¡NO TE PIERDAS EL NUEVO VIDEO DE fitness y piernas!</i>	PIRÁMIDE + RODILLAS 15" PIERNAS ARRIBA 15" ESCALADOR 15" RODILLAS ARRIBA 12"	ZANCADAS + SKIPPING 12" SENTADILLAS GIRANDO 12" ESCALADOR 12" RODILLAS ARRIBA 15"	PIERNAS ARRIBA 15" ESCALADOR 15" PIRÁMIDE + RODILLAS 15" RODILLAS ARRIBA 15"	SENTADILLAS GIRANDO 18" ZANCADAS + SKIPPING 18" PIERNAS ARRIBA 18" ESCALADOR 20"	DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x2 08	DÍA <input type="checkbox"/> x3 09	DÍA <input type="checkbox"/> x3 10	DÍA <input type="checkbox"/> x3 11	DÍA <input type="checkbox"/> x3 12	DÍA <input type="checkbox"/> x3 13	DÍA 14
PIERNAS ARRIBA 19" PIRÁMIDE + RODILLAS 20" SENTADILLAS GIRANDO 20" ZANCADAS + SKIPPING 19"	ZANCADAS + SKIPPING 20" SENTADILLAS GIRANDO 20" RODILLAS ARRIBA 19" ESCALADOR 19" <i>¡NO TE PIERDAS EL NUEVO VIDEO DE fitness!</i>	ESCALADOR 20" PIERNAS ARRIBA 22" RODILLAS ARRIBA 20" PIRÁMIDE + RODILLAS 20"	ZANCADAS + SKIPPING 22" PIERNAS ARRIBA 20" PIRÁMIDE + RODILLAS 22" SENTADILLAS GIRANDO 20"	RODILLAS ARRIBA 20" PIRÁMIDE + RODILLAS 20" ESCALADOR 22" ZANCADAS + SKIPPING 20"	ESCALADOR 22" PIERNAS ARRIBA 25" PIRÁMIDE + RODILLAS 22" RODILLAS ARRIBA 20"	DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x3 15	DÍA <input type="checkbox"/> x3 16	DÍA <input type="checkbox"/> x4 17	DÍA <input type="checkbox"/> x4 18	DÍA <input type="checkbox"/> x4 19	DÍA <input type="checkbox"/> x4 20	DÍA 21
ESCALADOR 20" ZANCADAS + SKIPPING 22" RODILLAS ARRIBA 25" PIERNAS ARRIBA 20"	SENTADILLAS GIRANDO 25" RODILLAS ARRIBA 25" PIRÁMIDE + RODILLAS 22" ZANCADAS + SKIPPING 20" <i>¡NO TE PIERDAS EL NUEVO VIDEO DE fitness!</i>	PIRÁMIDE + RODILLAS 25" PIERNAS ARRIBA 25" ESCALADOR 25" RODILLAS ARRIBA 26"	ZANCADAS + SKIPPING 25" SENTADILLAS GIRANDO 25" ESCALADOR 25" RODILLAS ARRIBA 28"	PIERNAS ARRIBA 26" ESCALADOR 28" PIRÁMIDE + RODILLAS 28" RODILLAS ARRIBA 28"	SENTADILLAS GIRANDO 25" ZANCADAS + SKIPPING 28" PIERNAS ARRIBA 28" ESCALADOR 30"	DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> x4 22	DÍA <input type="checkbox"/> x5 23	DÍA <input type="checkbox"/> x5 24	DÍA <input type="checkbox"/> x5 25	DÍA <input type="checkbox"/> x5 26	DÍA <input type="checkbox"/> x6 27	DÍA 28
PIERNAS ARRIBA 30" PIRÁMIDE + RODILLAS 30" SENTADILLAS GIRANDO 28" ZANCADAS + SKIPPING 28" RODILLAS ARRIBA 30" SENTADILLAS GIRANDO 30"	ZANCADAS + SKIPPING 30" SENTADILLAS GIRANDO 30" RODILLAS ARRIBA 30" ESCALADOR 30" PIERNAS ARRIBA 32" <i>¡NO TE PIERDAS EL NUEVO VIDEO DE piernas!</i>	ESCALADOR 30" PIERNAS ARRIBA 30" RODILLAS ARRIBA 30" PIRÁMIDE + RODILLAS 33" SENTADILLAS GIRANDO 30"	ZANCADAS + SKIPPING 33" PIERNAS ARRIBA 30" PIRÁMIDE + RODILLAS 30" SENTADILLAS GIRANDO 33" ESCALADOR 30"	RODILLAS ARRIBA 35" PIRÁMIDE + RODILLAS 35" ESCALADOR 35" ZANCADAS + SKIPPING 33" SENTADILLAS GIRANDO 35"	ZANCADAS + SKIPPING 42" ESCALADOR 38" RODILLAS ARRIBA 38" PIRÁMIDE + RODILLAS 40" SENTADILLAS GIRANDO 38"	DESCANSO

!!Genial!!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

#ACTITUDELIFEXIR

@ELIFEXIR