

RETO 28 DIAS

Planchas

- 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.
- ¡EL VÍDEO SUBIDO EL 26 DE SEPTIEMBRE CONTIENE LOS EJERCICIOS DEL RETO! ¡NO TE LO PIERDAS!

GYMVIRTUAL
BY PATRY JOHNSON

EJERCICIO 1

PLANCHA ROTANDO

EJERCICIO 2

PLANCHA PIRÁMIDE

EJERCICIO 3

PLANCHA + LEVANTO BRAZOS

EJERCICIO 4

PLANCHA DINÁMICA

EJERCICIO 5

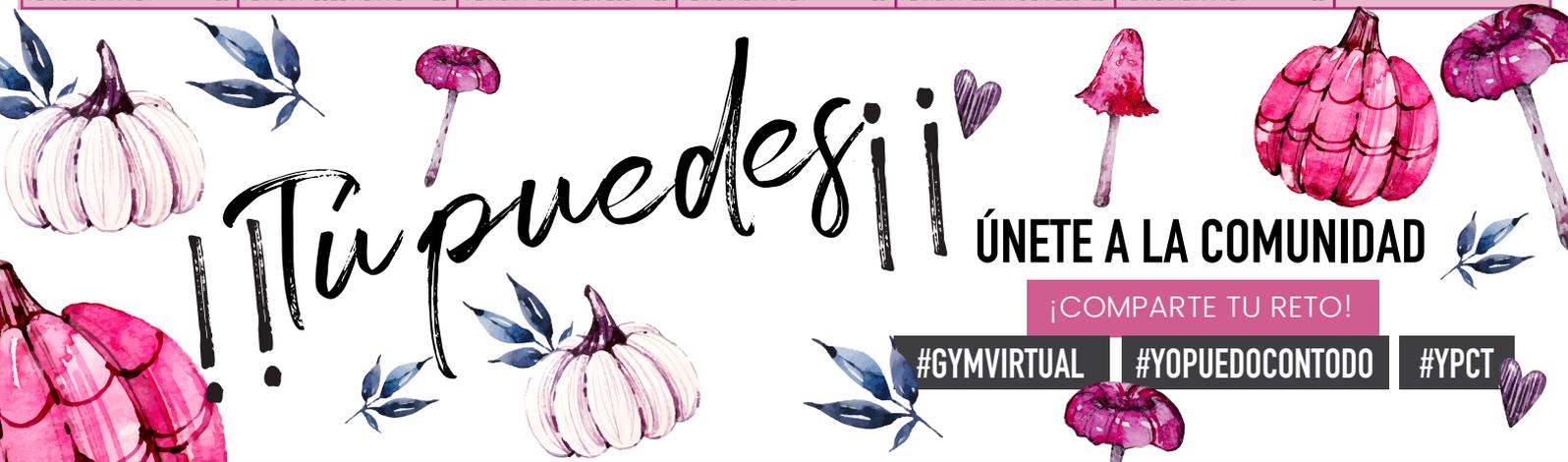
PLANCHA + ESTIRO BRAZOS

EJERCICIO 6

PLANCHA + SUBO PIERNAS



DÍA 01 <input type="checkbox"/> x1 Realiza EL VIDEO DE PLANCHAS DEL 26 DE SEPTIEMBRE	DÍA 02 <input type="checkbox"/> x1	DÍA 03 <input type="checkbox"/> x2 Abdominales ISOMÉTRICAS PARA MARCAR ABDOMEN	DÍA 04 <input type="checkbox"/> x2	DÍA 05 <input type="checkbox"/> x2	DÍA 06 <input type="checkbox"/> x2	DÍA 07 DESCANSO
PLANCHA+LEVANTO BRAZOS 10" PLANCHA PIRÁMIDE 10" PLANCHA DINÁMICA 10"	PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 15" PLANCHA + SUBO PIERNAS 15" PLANCHA ROTANDO 15"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 10" PLANCHA DINÁMICA 12" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 12"	PLANCHA PIRÁMIDE 15" PLANCHA DINÁMICA 15" PLANCHA ROTANDO 15"	PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 15" PLANCHA + SUBO PIERNAS 15" PLANCHA PIRÁMIDE 15"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 15" PLANCHA ROTANDO 15" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 18" PLANCHA DINÁMICA 15"	
DÍA 08 <input type="checkbox"/> x3 Tonificar ADBOMEN 5 ejercicios	DÍA 09 <input type="checkbox"/> x3	DÍA 10 <input type="checkbox"/> x3 Rutina de Abdominales isométricos	DÍA 11 <input type="checkbox"/> x3	DÍA 12 <input type="checkbox"/> x3	DÍA 13 <input type="checkbox"/> x3	DÍA 14 DESCANSO
PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 12" PLANCHA PIRÁMIDE 10" PLANCHA + SUBO PIERNAS 12" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 15"	PLANCHA ROTANDO 15" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 18" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 15" PLANCHA PIRÁMIDE 18"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 15" PLANCHA PIRÁMIDE 12" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 15" PLANCHA DINÁMICA 12"	PLANCHA PIRÁMIDE 15" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 18" PLANCHA ROTANDO 15" PLANCHA + SUBO PIERNAS 18"	PLANCHA ROTANDO 18" PLANCHA DINÁMICA 18" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 20" PLANCHA + SUBO PIERNAS 20"	PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 22" PLANCHA DINÁMICA 20" PLANCHA + SUBO PIERNAS 22" PLANCHA ROTANDO 20"	
DÍA 15 <input type="checkbox"/> x3 5 minutos DE ABDOMINALES INTENSOS	DÍA 16 <input type="checkbox"/> x3	DÍA 17 <input type="checkbox"/> x4 Rutina rápida DE ABDOMINALES	DÍA 18 <input type="checkbox"/> x4 ¡NO TE PIERDAS EL NUEVO video DE PLANCHAS!	DÍA 19 <input type="checkbox"/> x4	DÍA 20 <input type="checkbox"/> x4	DÍA 21 DESCANSO
PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 18" PLANCHA PIRÁMIDE 16" PLANCHA DINÁMICA 16" PLANCHA + SUBO PIERNAS 18"	PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 25" PLANCHA + SUBO PIERNAS 25" PLANCHA ROTANDO 20" PLANCHA PIRÁMIDE 20"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 20" PLANCHA DINÁMICA 20" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 20" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 20"	PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA DINÁMICA 25" PLANCHA ROTANDO 25" PLANCHA + ESTIRO PIERNAS 25"	PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 28" PLANCHA + SUBO PIERNAS 28" PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA ROTANDO 25"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 28" PLANCHA ROTANDO 28" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 28" PLANCHA DINÁMICA 25"	
DÍA 22 <input type="checkbox"/> x4 5 minutos DE ABDOMINALES	DÍA 23 <input type="checkbox"/> x5	DÍA 24 <input type="checkbox"/> x5 Marcar Abdominales	DÍA 25 <input type="checkbox"/> x5	DÍA 26 <input type="checkbox"/> x5	DÍA 27 <input type="checkbox"/> x6	DÍA 28 DESCANSO
PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 20" PLANCHA PIRÁMIDE 20" PLANCHA + SUBO PIERNAS 20" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 20" PLANCHA DINÁMICA 20"	PLANCHA ROTANDO 28" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 30" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 30" PLANCHA PIRÁMIDE 28" PLANCHA + SUBO PIERNAS 28"	PLANCHA + SUBO PIERNAS 22" PLANCHA PIRÁMIDE 22" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 25" PLANCHA DINÁMICA 22" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 25"	PLANCHA PIRÁMIDE 30" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 35" PLANCHA ROTANDO 30" PLANCHA + SUBO PIERNAS 35" PLANCHA DINÁMICA 30"	PLANCHA ROTANDO 32" PLANCHA DINÁMICA 32" PLANCHA + ESTIRO BRAZOS 35" PLANCHA + SUBO PIERNAS 35" PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 35"	PLANCHA + LEVANTO BRAZOS 35" PLANCHA DINÁMICA 35" PLANCHA + SUBO PIERNAS 35" PLANCHA ROTANDO 35" PLANCHA DINÁMICA 35"	



¡Tú puedes! ¡

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT