

# RETO **Burpees** 28 DIAS

- 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.
- \* SI QUIERES, PUEDES DEJAR 20-30 SEGUNDOS DE DESCANSO EN LOS DÍAS QUE HAYA MÁS DE UN TIPO DE BURPEE.

GYMVIRTUAL  
BY PATRY JORDAN



DÍA <input type="checkbox"/> <b>01</b> Burpee 1 <b>3</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>02</b> Burpee 2 <b>3</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>03</b> Burpee 3 <b>4</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>04</b> Burpee 2 <b>2</b> Burpee 3 <b>2</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>05</b> Burpee 4 <b>4</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>06</b> Burpee 1 <b>2</b> Burpee 2 <b>3</b>	DÍA <b>07</b> DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> <b>08</b> Burpee 1 <b>3</b> Burpee 2 <b>3</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>09</b> Burpee 2 <b>3</b> Burpee 3 <b>4</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>10</b> Burpee 4 <b>8</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>11</b> HOY TOCA EL VIDEO DE Burpees SUBIDO EL <b>8/1</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>12</b> Burpee 2 <b>4</b> Burpee 3 <b>5</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>13</b> Burpee 4 <b>9</b>	DÍA <b>14</b> DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> <b>15</b> Burpee 1 <b>6</b> Burpee 2 <b>3</b> Burpee 3 <b>3</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>16</b> Burpee 2 <b>6</b> Burpee 3 <b>6</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>17</b> Burpee 4 <b>13</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>18</b> HOY TOCA EL VIDEO DE Burpees SUBIDO EL <b>8/1</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>19</b> Burpee 2 <b>7</b> Burpee 3 <b>3</b> Burpee 4 <b>4</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>20</b> Burpee 3 <b>8</b> Burpee 4 <b>7</b>	DÍA <b>21</b> DESCANSO
DÍA <input type="checkbox"/> <b>22</b> Burpee 2 <b>6</b> Burpee 3 <b>6</b> Burpee 4 <b>4</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>23</b> Burpee 2 <b>9</b> Burpee 3 <b>8</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>24</b> Burpee 2 <b>8</b> Burpee 3 <b>6</b> Burpee 4 <b>5</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>25</b> HOY TOCA EL VIDEO DE Burpees SUBIDO EL <b>8/1</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>26</b> Burpee 1 <b>9</b> Burpee 2 <b>8</b> Burpee 3 <b>3</b>	DÍA <input type="checkbox"/> <b>27</b> Burpee 1 <b>7</b> Burpee 2 <b>5</b> Burpee 3 <b>8</b> Burpee 4 <b>5</b>	DÍA <b>28</b> DESCANSO

!! *Incredible!!*

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT