RETO Superwoman 28 DÍAS

MOLDEA TU CUERPO

GLÚTEOS
ABDOMEN
PIERNAS

by Patry Jordán

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

CÓMO **FUNCIONA** EL RETO

- LOS RETOS NO VAN POR FECHA COMO EN EL CALENDARIO MENSUAL, SINO QUE VAN DEL DÍA 1 AL 28.TÚ PUEDES ASIGNAR EL DÍA 1 AL DÍA DE LA SEMANA QUE TE VAYA MEJOR, NORMALMENTE RECOMENDAMOS EL LUNES PARA QUE COINCIDA EL DESCANSO CON EL DOMINGO.
- CADA DÍA HAY QUE HACER LOS EJERCICIOS QUE ENCUENTRAS EN EL CUADRO Y EN EL ORDEN MARCADO.
- ARRIBA DEL CUADRO HAY UN NÚMERO QUE INDICA EL NÚMERO DE REPETICIONES TOTALES
- AL LADO DERECHO APARECEN SIEMPRE LAS REPETICIONES O LOS SEGUNDOS DE EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6
PLANCHA INVERTIDA LEVANTANDO PESO	PLANCHA CON MOVIMIENTO DE BRAZOS A UN LADO Y AL OTROS	BOCA ARRIBA MOVIENDO PIERNAS Y BRAZOS	PATADA DE GLÚTEOS A UN LADO	SENTADILLAS SUMO	SENTADILLAS

DÍA 01
x1
- PLANCHA INVERTIDA 10"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 10"
- SENTADILLAS SUMO 15"

DÍA 02
x1
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 10" (CADA LADO)
- PATADA DE GLÚTEOS 15" (CADA LADO)

DÍA 03
x1
- SENTADILLAS 20"
- SENTADILLAS SUMO 15"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 15"
- PLANCHA INVERTIDA 10"

DÍA 04
x2
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 15" (CADA LADO)
- PATADA DE GLÚTEOS 18" (CADA LADO)
- SENTADILLAS SUMO 20"

DÍA 05
x2

¡NUEVO **VÍDEO** DEL Reto!
APLANAR ABDOMEN Y TONIFICAR GLÚTEOS 12 MIN.
- SENTADILLAS 30"
- SENTADILLAS SUMO 30"

DÍA 06
x2
- SENTADILLAS 20"
- SENTADILLAS SUMO 20"
- PATADA DE GLÚTEOS 18" (CADA LADO)

DÍA 07
DESCANSO

DÍA 08
x2
- PLANCHA INVERTIDA 15"
- SENTADILLAS 20"
- SENTADILLAS SUMO 20"
- PATADA DE GLÚTEOS 20" (CADA LADO)

DÍA 09
x2
- SENTADILLAS 25"
- SENTADILLAS SUMO 20"
- PATADA DE GLÚTEOS 20" (CADA LADO)
- SENTADILLAS SUMO 20"

DÍA 10
x3
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 18"
- PLANCHA INVERTIDA 18"
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 20" (CADA LADO)

DÍA 11
x3
- SENTADILLAS SUMO 25"
- SENTADILLAS 20"
- PATADA DE GLÚTEOS 20" (CADA LADO)

DÍA 12
x3

¡NUEVO **VÍDEO**!
AUMENTAR GLÚTEOS CON EJERCICIOS CON PESO 10 MIN.
- PATADA DE GLÚTEOS 22" (CADA LADO)

DÍA 13
x3
- PLANCHA INVERTIDA 20"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 22"
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 20" (CADA LADO)

DÍA 14
DESCANSO

DÍA 15
x3
- PATADA DE GLÚTEOS 25" (CADA LADO)
- PLANCHA INVERTIDA 22"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 25"
- SENTADILLAS SUMO 28"
- SENTADILLAS 28"

DÍA 16
x3
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 22" (CADA LADO)
- PATADA DE GLÚTEOS 25" (CADA LADO)
- SENTADILLAS 30"

DÍA 17
x4
- SENTADILLAS 30"
- SENTADILLAS SUMO 28"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 25"
- PLANCHA INVERTIDA 25"
- PATADA DE GLÚTEOS 28" (CADA LADO)

DÍA 18
x4
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 25" (CADA LADO)
- PATADA DE GLÚTEOS 30" (CADA LADO)
- SENTADILLAS SUMO 30"
- SENTADILLAS 30"

DÍA 19
x4

¡NUEVO **VÍDEO**!
ABDOMINALES DE PIE CON MANCUERNAS 14 MIN.
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 25" (CADA LADO)

DÍA 20
x4
- SENTADILLAS 30"
- SENTADILLAS SUMO 30"
- PATADA DE GLÚTEOS 32" (CADA LADO)
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 28" (CADA LADO)

DÍA 21
DESCANSO

DÍA 22
x4
- PLANCHA INVERTIDA 28"
- SENTADILLAS 35"
- SENTADILLAS SUMO 35"
- PATADA DE GLÚTEOS 32" (CADA LADO)
- SENTADILLAS 30"

DÍA 23
x4
- SENTADILLAS 30"
- SENTADILLAS SUMO 30"
- PATADA DE GLÚTEOS 32" (CADA LADO)
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 28" (CADA LADO)

DÍA 24
x4
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 28"
- PLANCHA INVERTIDA 25"
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 30" (CADA LADO)
- SENTADILLAS 35"
- SENTADILLAS SUMO 35"

DÍA 25
x5
- SENTADILLAS SUMO 38"
- SENTADILLAS 38"
- PATADA DE GLÚTEOS 35" (CADA LADO)
- PLANCHA INVERTIDA 30"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 30"

DÍA 26
x4

¡NUEVO **VÍDEO**!
GLÚTEOS FUERTES Y PIERNAS PERFECTAS 15 MIN.
- PLANCHA INVERTIDA 30"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 30"

DÍA 27
x5
- PLANCHA INVERTIDA 30"
- BOCA ARRIBA MOVIENDO 30"
- PLANCHA CON MOVIMIENTO 35" (CADA LADO)
- SENTADILLAS 40"
- SENTADILLAS SUMO 40"

DÍA 28
DESCANSO

¡¡¡Genial!!!

COMPARTE TU PROCESO CON EL RETO DE ESTE MES Y PODRÁS GANAR UN LOTE DE PRODUCTOS DE LANCOME.
¡HAY 3 LOTES EN JUEGO!

ETIQUETA A @beautyexpertlancome @lancomeofficial @gymvirtual_com y utiliza los **hashtags**

#RETOJUNTASIMPARABLES

#GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #YPCT

LANCÔME PARIS