

RETO

28 DÍAS

by Patry Jordan

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES 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.



TE recomendamos QUE **EMPIECES EL RETO EL 06/04/2020**

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6
CURL DE BÍCEPS	PATADA DE TRÍCEPS	PRESS DE HOMBROS	ELEVACIONES LATERALES	EXTENSIÓN DE CODO ESTIRADOS	PRESS BANCA TUMBADOS
RETO	RUTINAS CON MANCUERNAS	RETO	DESCANSO	RUTINAS SIN MANCUERNAS	RETO
DÍA 01 x2 CURL DE BÍCEPS 15 PATADA DE TRÍCEPS 10 EXTENSIÓN DE CODO 10	DÍA 02 ¡NUEVA RUTINA! FECHA DE SUBIDA EN EL CANAL EL 02/04/20	DÍA 03 x2 ELEVACIONES LATERALES 15 PRESS DE HOMBROS 10 PRESS BANCA TUMBADOS 10	DÍA 04 DESCANSO	DÍA 05 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! ADELGAZAR BRAZOS Y ESPALDA RÁPIDAMENTE TONIFICA Y ELIMINA GRASA DE BRAZOS AXILAS Y ESPALDA	DÍA 06 x2 PRESS DE HOMBROS 15 ELEVACIONES LATERALES 20 PATADA DE TRÍCEPS 15
DÍA 08 x3 EXTENSIÓN DE CODO 15 PRESS BANCA TUMBADOS 20 CURL DE BÍCEPS 25 PATADA DE TRÍCEPS 15	DÍA 09 ¡NUEVA RUTINA! FECHA DE SUBIDA EN EL CANAL 01/04/20 TAMBIÉN TE PROPONEMOS: BRAZOS DEFINIDOS CON MANCUERNAS	DÍA 10 x3 ELEVACIONES LATERALES 25 PATADA DE TRÍCEPS 15 PRESS BANCA TUMBADOS 25 EXTENSIÓN DE CODO 15	DÍA 11 DESCANSO	DÍA 12 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! RUTINA PERFECTA PARA AFINAR Y TONIFICAR BRAZOS EJERCICIOS PARA ELIMINAR ROLLITOS Y TONIFICAR LOS BRAZOS	DÍA 13 x3 PATADA DE TRÍCEPS 20 CURL DE BÍCEPS 25 PRESS DE HOMBROS 25 ELEVACIONES LATERALES 25
DÍA 15 x3 CURL DE BÍCEPS 25 PATADA DE TRÍCEPS 20 PRESS DE HOMBROS 22	DÍA 16 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! RUTINA PERFECTA PARA AFINAR Y TONIFICAR BRAZOS EJERCICIOS PARA ELIMINAR ROLLITOS Y TONIFICAR LOS BRAZOS	DÍA 17 x4 PRESS BANCA TUMBADOS 25 EXTENSIÓN DE CODO 25 CURL DE BÍCEPS 28	DÍA 18 DESCANSO	DÍA 19 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! ADELGAZAR Y REDUCIR BRAZOS BRAZOS FUERTES Y DEFINIDOS EJERCICIOS SIN PESAS	DÍA 20 x4 PRESS DE HOMBROS 25 ELEVACIONES LATERALES 25 PATADA DE TRÍCEPS 25
DÍA 22 x4 EXTENSIÓN DE CODO 15 PRESS BANCA TUMBADOS 28 CURL DE BÍCEPS 28 PATADA DE TRÍCEPS 15	DÍA 23 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! BRAZOS CON MANCUERNAS CÓMO REDUCIR ESPALDA Y TONIFICAR BRAZOS	DÍA 24 x5 ELEVACIONES LATERALES 28 PATADA DE TRÍCEPS 20 PRESS BANCA TUMBADOS 28 EXTENSIÓN DE CODO 20	DÍA 25 DESCANSO	DÍA 26 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! TONIFICAR BRAZOS Y ELIMINAR GRASA DE LAS AXILAS BRAZOS DELGADOS Y PECHO BONITO	DÍA 27 x5 PRESS BANCA TUMBADOS 25 EXTENSIÓN DE CODO 25 CURL DE BÍCEPS 30 PATADA DE TRÍCEPS 25 ELEVACIONES LATERALES 25
DÍA 28 DESCANSO	DÍA 28 DESCANSO	DÍA 28 DESCANSO	DÍA 28 DESCANSO	DÍA 28 DESCANSO	DÍA 28 DESCANSO

¡¡¡Genial!!!

COMPARTÉ TU PROCESO CON EL RETO DE ESTE MES Y
¡PUEDES GANAR ESTE FANTÁSTICO LOOK!

ETIQUETA A @REEBOK @GYMVIRTUAL_COM

utiliza los hashtags

#COMPARTEDEPORTE

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

Reebok

