

RETO

abdomen

PLANO

28 DÍAS

by Patry Jordan

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.



TE recomendamos QUE EMPIECES EL RETO EL 04/05/2020



EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6	EJERCICIO 7	EJERCICIO 8	EJERCICIO 9
PLANCHA	PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS	PLANCHA LATERAL A UN LADO	PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO	PLANCHA LATERAL DINÁMICA	GIRO A UN LADO Y AL OTRO	PASITOS EN CUADRUPEDIA	BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO	PLANCHA PIRÁMIDE
RETO	RETO + RUTINAS CON PESO	RETO	RETO	RETO	RETO	ABDOMINALES DE PIE + PLANCHAS	RUTINAS SIN PESO + RETO	DESCANSO
DÍA 01	DÍA 02	DÍA 03	DÍA 04	DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07	DÍA 08	DÍA 09
<input type="checkbox"/> x2 PLANCHA 20" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 15" PLANCHA LATERAL A UN LADO 15" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 15" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 15"	¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE CON MANCUERNAS <input type="checkbox"/> x2 PLANCHA 20" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	<input type="checkbox"/> x2 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 20" PASITOS EN CUADRUPEDIA 20" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 20" PLANCHA PIRÁMIDE 15"	<input type="checkbox"/> x2 PLANCHA LATERAL A UN LADO 20" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25"	<input type="checkbox"/> x2 ¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE <input type="checkbox"/> x2 PLANCHA 25" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25"	¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> RUTINA DE ABDOMINALES VIENTRE PLANO <input type="checkbox"/> RUTINA INTENSA ABDOMEN PARA VIENTRE PLANO	DESCANSO	¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> EJERCICIOS ABDOMINALES EN 8 MIN <input type="checkbox"/> MARCAR ABS INFERIORES <input type="checkbox"/> x3 PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 25"	DESCANSO
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
<input type="checkbox"/> x3 PLANCHA 25" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 20" PLANCHA LATERAL A UN LADO 20" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20" PLANCHA PIRÁMIDE 20"	¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMEN Y GLÚTEOS EN CASA <input type="checkbox"/> x3 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 20" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 20" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 25"	<input type="checkbox"/> x3 PLANCHA 25" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25" PLANCHA PIRÁMIDE 25" PASITOS EN CUADRUPEDIA 20"	<input type="checkbox"/> x3 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 25" PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 25"	<input type="checkbox"/> x3 ¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE <input type="checkbox"/> x3 PLANCHA 25" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25"	¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> EJERCICIOS ABDOMINALES EN 8 MIN <input type="checkbox"/> MARCAR ABS INFERIORES <input type="checkbox"/> x3 PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 25"	DESCANSO	¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> RUTINA DE ABDOMINALES VIENTRE PLANO <input type="checkbox"/> RUTINA INTENSA ABDOMEN PARA VIENTRE PLANO <input type="checkbox"/> x3 GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25" PASITOS CUADRUPEDIA 25"	DESCANSO
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
<input type="checkbox"/> x3 PLANCHA 30" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 25" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 25" PASITOS EN CUADRUPEDIA 20"	¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE CON MANCUERNAS <input type="checkbox"/> x3 PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 25" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 25" PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30"	DESCANSO	<input type="checkbox"/> x4 PLANCHA 30" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 30" PASITOS EN CUADRUPEDIA 25" PLANCHA PIRÁMIDE 30"	¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! <input type="checkbox"/> ABDOMEN Y GLÚTEOS EN CASA <input type="checkbox"/> x4 PASITOS EN CUADRUPEDIA 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30" PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30"	<input type="checkbox"/> x4 PASITOS EN CUADRUPEDIA 30" PLANCHA PIRÁMIDE 40" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 35" PLANCHA LATERAL A UN LADO 35" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 35" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30" GIRO A UN LADO Y AL OTRO 30" PASITOS EN CUADRUPEDIA 30" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 30"	<input type="checkbox"/> x5 ¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> ABDOMINALES DE PIE 20" <input type="checkbox"/> EJERCICIOS ABDOMINALES EN CASA	¿TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! <input type="checkbox"/> EJERCICIOS ABDOMINALES EN 8 MIN <input type="checkbox"/> MARCAR ABS INFERIORES <input type="checkbox"/> x5 PLANCHA BRAZOS ESTIRADOS 30" BOCA ARRIBA A UN LADO Y AL OTRO 30" PLANCHA PIRÁMIDE 30"	DESCANSO



¡¡¡Increíble!!!

¡GANA UN AÑO DE AGUA MICELAR GRATIS!

PARTICIPA EN EL RETO DE ESTE MES Y GANA UNO DE LOS TRES LOTES DE 6 AGUAS MICELARES DE 500ML GRACIAS AL 25 ANIVERSARIO DE BIODERMA

¡VAMOS A CELEBRARLO JUNTOS!

#25AÑOSRESPETANDOTUPIEL

#YPCT #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO

y no te olvides de etiquetar a @bioderma_es @gymvirtual_com