

RETO

#POWERINGYOU

28 DÍAS

Sentadillas
by Patry Jordan

¡A POR UN RETO DIVERTIDO DE SENTADILLAS!

EL RETO ESTÁ DIVIDIDO EN 2 PARTES. LA PARTE 1 SE REALIZARÁ DEL 18 DE MAYO AL 31 DE MAYO, Y LA PARTE 2 DEL 1 DE JUNIO AL 15 DE JUNIO.

LA PRIMERA PARTE ESTÁ ENFOCADA EN SENTADILLAS NORMALES Y LA SEGUNDA PARTE EN SENTADILLAS CON SALTO.

¿VAS A RESISTIRLO?

DESAFÍO



REALIZA TODAS LAS ACCIONES PROPUESTAS DE CADA DÍA



COMPARTE EN TU PERFIL EL CALENDARIO DEL RETO Y TODAS LAS ACCIONES QUE HAYAS HECHO O QUE TE HAYAN GUSTADO MÁS



PARTE 1

<p>DÍA 01</p> <p>¡EMPEZAMOS RETO! FAMILIARÍZATE CON LAS SENTADILLAS</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Haz 5 sentadillas nada más levantarte Haz 5 sentadillas mientras preparas la comida, ya sea desayuno, comida o cena Si trabajas sentada, cada 2-3 horas levántate a hacer 5 sentadillas</p> <p>¡PUEDES PONERTE UNA ALARMA PARA ELLO!</p>	<p>DÍA 02</p> <p>HOY TE PROPONGO UN SÚPER JUEGO</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>CADA VEZ QUE ALGUIEN TE LLAME POR TU NOMBRE, REALIZA UNA SENTADILLA</p> <p>¿CUÁNTAS HARÁS AL FINAL DEL DÍA?</p> <p>NO TE OLVIDES CONTÁRNOSELLO</p>	<p>DÍA 03</p> <p>¡PASA LA SENTADILLA!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>REALIZA EL MÁXIMO NÚMERO DE SENTADILLAS QUE PUEAS EN UN STORY DE 15 SEGUNDOS Y DA UN PUÑO A LA CÁMARA PARA PASAR EL RELEVO</p> <p>¿QUIÉN HARÁ MÁS?</p>	<p>DÍA 04</p> <p>SENTADILLA EN LA PARED</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>COLÓCATE EN SENTADILLA APOYANDO LA ESPALDA EN LA PARED Y AGUANTA EL MÁXIMO TIEMPO QUE PUEAS</p> <p>¿NOS LO COMPARTES?</p> <p>¡NO HAGAS TRAMPA!</p>	<p>DÍA 05</p> <p>¡MÁRCATE UN BAILE!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>BAILA ESTA CANCIÓN NO TE OLVIDES DE INCLUIR ALGUNA SENTADILLA DE POR MEDIO</p> <p>BIRDS OF PREY BOSS BITCH DOJA CAT</p>	<p>DÍA 06</p> <p>TE RETO A HACER EL VÍDEO DE 100 SENTADILLA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>100 RETO</p>	<p>DÍA 07</p> <p>DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	---	--	--	--	---

PARTE 1

<p>DÍA 08</p> <p>SENTADILLAS EN TU DÍA A DÍA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Haz 10 sentadillas nada más levantarte Haz 10 sentadillas mientras preparas la comida, ya sea desayuno, comida o cena Si trabajas sentada, cada 2-3 horas levántate a hacer 10 sentadillas</p> <p>¡PUEDES PONERTE UNA ALARMA PARA ELLO!</p>	<p>DÍA 09</p> <p>HOY TE PROPONGO UN SÚPER JUEGO</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>CADA VEZ QUE ALGUIEN TE DIGA O LEAS LA PALABRA HOLA, REALIZA 2 SENTADILLAS</p> <p>¿CUÁNTAS HARÁS AL FINAL DEL DÍA?</p> <p>NO TE OLVIDES CONTÁRNOSELLO</p>	<p>DÍA 10</p> <p>¡PASA LA SENTADILLA!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>REALIZA EL MÁXIMO NÚMERO DE SENTADILLAS QUE PUEAS EN UN STORY DE 15 SEGUNDOS Y DA UN PUÑO A LA CÁMARA PARA PASAR EL RELEVO</p> <p>¿SUPERARÁS EL NÚMERO DEL DÍA 3?</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SENTADILLA ESTÁTICA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>HAZ UNA SENTADILLA ESTÁTICA (SIN APOYARTE EN LA PARED) Y AGUANTA ABAJO TODO EL TIEMPO QUE PUEAS</p> <p>¿NOS LO COMPARTES?</p>	<p>DÍA 12</p> <p>¡MÁRCATE UN BAILE!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>BAILA ESTA CANCIÓN NO TE OLVIDES DE INCLUIR ALGUNA SENTADILLA DE POR MEDIO</p> <p>PA' ROMPERLA BAD BUNNY DON OMAR</p>	<p>DÍA 13</p> <p>TE RETO A HACER EL VÍDEO DE 200 SENTADILLA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>200 RETO</p>	<p>DÍA 14</p> <p>DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	---	---	--	---

PARTE 2

<p>DÍA 15</p> <p>¡EMPEZAMOS SEGUNDA PARTE!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Haz 5 sentadillas con salto nada más levantarte Haz 5 sentadillas con salto mientras preparas la comida, ya sea desayuno, comida o cena Si trabajas sentada, cada 2-3 horas levántate a hacer 5 sentadillas con salto</p> <p>¡PUEDES PONERTE UNA ALARMA PARA ELLO!</p>	<p>DÍA 16</p> <p>HOY TE PROPONGO UN SÚPER JUEGO</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>CADA VEZ QUE ALGUIEN TE LLAME POR TU NOMBRE, REALIZA UNA SENTADILLA CON SALTO</p> <p>¿CUÁNTAS HARÁS AL FINAL DEL DÍA?</p> <p>NO TE OLVIDES CONTÁRNOSELLO</p>	<p>DÍA 17</p> <p>¡PASA LA SENTADILLA!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>REALIZA EL MÁXIMO NÚMERO DE SENTADILLAS CON SALTO QUE PUEAS EN UN STORY DE 15 SEGUNDOS Y DA UN PUÑO A LA CÁMARA PARA PASAR EL RELEVO</p> <p>¿QUIÉN HARÁ MÁS?</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SENTADILLA EN LA PARED</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>COLÓCATE EN SENTADILLA APOYANDO LA ESPALDA EN LA PARED Y AGUANTA EL MÁXIMO TIEMPO QUE PUEAS PERO LEVANTANDO LAS PIERNAS, PRIMERO UNA Y DESPUÉS LA OTRA, TODO EL TIEMPO</p> <p>¿NOS LO COMPARTES?</p> <p>¡NO HAGAS TRAMPA!</p>	<p>DÍA 19</p> <p>¡MÁRCATE UN BAILE!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>BAILA ESTA CANCIÓN NO TE OLVIDES DE INCLUIR ALGUNA SENTADILLA CON SALTO DE POR MEDIO</p> <p>AMARILLO J BALVIN</p>	<p>DÍA 20</p> <p>TE RETO A HACER EL VÍDEO DE 300 SENTADILLA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>300 RETO</p>	<p>DÍA 21</p> <p>DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/></p>
---	--	---	---	---	--	---

PARTE 2

<p>DÍA 22</p> <p>SENTADILLAS EN TU DÍA A DÍA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Haz 10 sentadillas con salto nada más levantarte Haz 10 sentadillas con salto mientras preparas la comida, ya sea desayuno, comida o cena Si trabajas sentada, cada 2-3 horas levántate a hacer 10 sentadillas con salto</p> <p>¡PUEDES PONERTE UNA ALARMA PARA ELLO!</p>	<p>DÍA 23</p> <p>HOY TE PROPONGO UN SÚPER JUEGO</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>CADA VEZ QUE ALGUIEN TE DIGA O LEAS LA PALABRA HOLA, REALIZA 2 SENTADILLAS CON SALTO</p> <p>¿CUÁNTAS HARÁS AL FINAL DEL DÍA?</p> <p>NO TE OLVIDES CONTÁRNOSELLO</p>	<p>DÍA 24</p> <p>¡PASA LA SENTADILLA!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>REALIZA EL MÁXIMO NÚMERO DE SENTADILLAS CON SALTO QUE PUEAS EN UN STORY DE 15 SEGUNDOS Y DA UN PUÑO A LA CÁMARA PARA PASAR EL RELEVO</p> <p>¿SUPERARÁS EL NÚMERO DEL DÍA 17?</p>	<p>DÍA 25</p> <p>SENTADILLA DINÁMICA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>HAZ SENTADILLAS SALTANDO TODO EL TIEMPO QUE PUEAS</p> <p>¿NOS LO COMPARTES?</p>	<p>DÍA 26</p> <p>¡MÁRCATE UN BAILE!</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>BAILA ESTA CANCIÓN NO TE OLVIDES DE INCLUIR ALGUNA SENTADILLA CON SALTO DE POR MEDIO</p> <p>MAMACITA BLACK EYED PEAS OZUNA, J. REY SOUL</p>	<p>DÍA 27</p> <p>TE RETO A HACER EL VÍDEO DE 300 SENTADILLA</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>400 RETO</p>	<p>DÍA 28</p> <p>DESCANSO</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	---	---	---	--	---

¡¡¡¡Genial!!!

PARTICIPA EN EL DESAFÍO DE ESTE MES Y GANA UNO DE LOS VEINTE LOTES DE PRODUCTO **SPECIAL K** PARA TENER **TODO EL POWER QUE NECESITAS**

#POWERINGYOU

#YPCT #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO

NO OLVIDES COMPARTIR Y MENCIONAR
@SPECIALK_ES @GYMVIRTUAL_COM



#PoweringYou

