

RETO

movilidad

28 DÍAS

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.



TE recomendamos QUE **EMPIECES EL RETO EL 01/06/2020**

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3		EJERCICIO 4		EJERCICIO 5		EJERCICIO 6			
PLANCHA INVERTIDA CON PUENTE		ZANCADA LATERAL DE RODILLAS		PLANCHA CON RODILLAS FLEXIONADAS + PIRÁMIDE		TOCO A UN LADO Y AL OTRO		SUPERMAN CON MANO EN LA NUCA		SENTADILLA + DE PIE			
EJERCICIOS RETO		RUTINA DE MOVILIDAD		EJERCICIOS RETO		RUTINA DE MOVILIDAD		EJERCICIOS RETO		EJERCICIOS RETO		DESCANSO	
DÍA 01		DÍA 02		DÍA 03		DÍA 04		DÍA 05		DÍA 06		DÍA 07	
x2 ZANCADA LATERAL A UN LADO 15" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 15" SUPERMAN A UN LADO 15" SUPERMAN AL OTRO LADO 15"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x2 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 18" SENTADILLA + DE PIE 18" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 18" PLANCHA INVERTIDA A UN LADO 18" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 18"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x2 SENTADILLA + DE PIE 20" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 20" SUPERMAN A UN LADO 20" SUPERMAN AL OTRO LADO 20"		x2 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 22" ZANCADA LATERAL A UN LADO 22" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 22" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 25"		DESCANSO	
DÍA 08		DÍA 09		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
x2 PLANCHA INVERTIDA A UN LADO 20" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 20" SENTADILLA + DE PIE 20" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 20"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD		x3 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 25" SUPERMAN A UN LADO 25" SUPERMAN AL OTRO LADO 25" SENTADILLA + DE PIE 25"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x3 PLANCHA INVERTIDA UN LADO 25" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 25" ZANCADA LATERAL A UN LADO 25" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 25"		x3 SUPERMAN A UN LADO 25" SUPERMAN AL OTRO LADO 25" SENTADILLA + DE PIE 25" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 25"		DESCANSO	
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
x3 ZANCADA LATERAL A UN LADO 28" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 28" SUPERMAN A UN LADO 28" SUPERMAN AL OTRO LADO 28" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 28" SENTADILLA + DE PIE 28"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD ☐EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x3 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 30" SENTADILLA + DE PIE 30" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" PLANCHA INVERTIDA A UN LADO 30" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 30" ZANCADA LATERAL A UN LADO 30" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 30"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x3 SENTADILLA + DE PIE 30" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" SUPERMAN A UN LADO 30" SUPERMAN AL OTRO LADO 30" PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 30"		x4 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 30" ZANCADA LATERAL A UN LADO 30" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 30" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 30" SENTADILLA + DE PIE 30"		DESCANSO	
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
x4 PLANCHA INVERTIDA A UN LADO 33" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 33" SENTADILLA + DE PIE 33" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 33" SUPERMAN A UN LADO 33" SUPERMAN AL OTRO LADO 33"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD ☐ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD		x4 PLANCHA CON RODILLAS + PIRÁMIDE 35" SUPERMAN A UN LADO 35" SUPERMAN AL OTRO LADO 35" SENTADILLA + DE PIE 35" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 35"		¿TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐CALENTAMIENTO CON EJERCICIOS DE MOVILIDAD ☐EJERCICIOS DE MOVILIDAD		x5 PLANCHA INVERTIDA A UN LADO 38" PLANCHA INVERTIDA AL OTRO LADO 38" ZANCADA LATERAL A UN LADO 38" ZANCADA LATERAL AL OTRO LADO 38" SENTADILLA + DE PIE 38"		x5 SUPERMAN A UN LADO 40" SUPERMAN AL OTRO LADO 40" SENTADILLA + DE PIE 40" TOCO A UN LADO Y AL OTRO 40" PLANCHA RODILLAS + PIRÁMIDE 40"		DESCANSO	



¡¡¡Genial!!!

COMPARTÉ TU PROCESO CON EL RETO DE ESTE MES
 ¡Y PODRÁS GANAR ESTOS FANTÁSTICOS LOOKS QUE
 SORTEAMOS DE OYSHO!
 UTILIZA LOS HASHTAGS

#ENTRENA CON OYSHO

#YPCT #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO
 y no te olvides de etiquetar a @oyshe @gymvirtual_com