

RETO

estiramientos 28 DÍAS

by Patry Jordán

CÓMO HACER EL EJERCICIO

 REALIZA DURANTE LOS SEGUNDOS INDICADOS CADA EJERCICIO DE LA SECUENCIA. POR EJEMPLO: SI LA SECUENCIA 1 SE INDICA QUE SON 30 SEGUNDOS, SIGNIFICA QUE CADA EJERCICIO TENDRÁ QUE DURAR 30 SEGUNDOS.

 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 03/08/2020

SECUENCIA 1

SECUENCIA 2

SECUENCIA 3

SECUENCIA 4

SECUENCIA 5

SECUENCIA 6



EJERCICIOS RETO

VÍDEOS DE ESTIRAMIENTOS

EJERCICIOS RETO

VÍDEO DE MOVILIDAD

EJERCICIOS RETO

VÍDEOS DE ESTIRAMIENTOS

DESCANSO

DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	<input type="checkbox"/> x1		<input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO		<input type="checkbox"/> x1		<input type="checkbox"/> EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD		<input type="checkbox"/> x1		NUEVO VÍDEO CANAL GYMVIRTUALCENTER RUTINA DE ESTIRAMIENTOS <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS ESTILO YOGA		DESCANSO
	SECUENCIA 1 20" SECUENCIA 2 20" SECUENCIA 3 20"				SECUENCIA 2 25" SECUENCIA 3 25" SECUENCIA 5 25"				SECUENCIA 2 35" SECUENCIA 3 35" SECUENCIA 6 35"				
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	<input type="checkbox"/> x2		<input type="checkbox"/> ALIVAR DOLOR LUMBAR		<input type="checkbox"/> x2		<input type="checkbox"/> GANAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD		<input type="checkbox"/> x2		NUEVO VÍDEO CANAL GYMVIRTUALCENTER RUTINA DE ESTIRAMIENTOS <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO		DESCANSO
	SECUENCIA 4 20" SECUENCIA 5 20" SECUENCIA 6 20"				SECUENCIA 5 25" SECUENCIA 6 25" SECUENCIA 3 25"				SECUENCIA 1 35" SECUENCIA 4 35" SECUENCIA 5 35" SECUENCIA 2 35"				
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	<input type="checkbox"/> x3		<input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN ZONA CERVICAL		<input type="checkbox"/> x3		<input type="checkbox"/> EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA PREVENIR LESIONES		<input type="checkbox"/> x3		NUEVO VÍDEO CANAL GYMVIRTUALCENTER RUTINA DE ESTIRAMIENTOS <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PARA ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO		DESCANSO
	SECUENCIA 6 20" SECUENCIA 5 20" SECUENCIA 4 25" SECUENCIA 1 25"				SECUENCIA 1 30" SECUENCIA 4 30" SECUENCIA 5 30" SECUENCIA 6 30"				SECUENCIA 2 35" SECUENCIA 3 35" SECUENCIA 6 35" SECUENCIA 1 35"				
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	<input type="checkbox"/> x4		<input type="checkbox"/> MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA		<input type="checkbox"/> x4		<input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD		<input type="checkbox"/> x4		NUEVO VÍDEO CANAL GYMVIRTUALCENTER RUTINA DE YOGA <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA GLÚTEOS Y		DESCANSO
	SECUENCIA 3 25" SECUENCIA 2 25" SECUENCIA 1 25" SECUENCIA 4 25"				SECUENCIA 6 30" SECUENCIA 5 30" SECUENCIA 4 30" SECUENCIA 3 30"				SECUENCIA 1 40" SECUENCIA 4 40" SECUENCIA 5 40" SECUENCIA 2 40" SECUENCIA 6 40"				

¡¡¡Bravo!!!

¡PARTICIPA EN EL RETO DE ESTE MES Y GANA 1 DE LAS 3 MEDALLAS DE YO PUEDO CON TODO @ALOENDA_JEWELS!

Comparte el proceso del reto utilizando los hashtags #YPCT #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #ALOENDA

DESCUENTO DEL 10% EN ALOENDA

CÓDIGO : GYMVIRTUAL10

WWW.ALOENDA.COM

