RETO abdomen 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 **07/09/2020**

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6	EJERCICIO 7
PLANCHA DOBLANDO PIERNAS	PLANCHA TOCO CODO	PLANCHA PIRÁMIDE	PLANCHA ABRO Y CIERRO	CAMINO + PLANCHA	PLANCHA LATERAL A UN LADO	PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO

EJERCICIOS RETO	EJERCICIOS RETO	RUTINAS YOUTUBE	EJERCICIOS RETO	EJERCICIOS RETO	RUTINAS YOUTUBE	DESCANSO
DÍA 01 ☐ x2 PLANCHA PIRÁMIDE 15" PLANCHA LATERAL A UN LADO 10" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 10"	DÍA 02 ☐ x2 PLANCHA TOCO CODO 20" PLANCHA ABRO Y CIERRO 20" CAMINO PLANCHA 20" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 20"	DÍA 03 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ RUTINA DE PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMEN 10 MIN	DÍA 04 DESCANSO	DÍA 05 ☐ x2 PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 20" PLANCHA TOCO CODO 20" CAMINO + PLANCHA 25" PLANCHA ABRO Y CIERRO 20"	DÍA 06 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ ABDOMINALES DE PIE	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 ☐ x3 PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA ABRO Y CIERRO 25" CAMINO + PLANCHA 25" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 25"	DÍA 09 ☐ x3 PLANCHA LATERAL A UN LADO 20" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 20" CAMINO + PLANCHA 25" PLANCHA ABRO Y CIERRO 25"	DÍA 10 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL ABDOMEN	DÍA 11 ☐ x3 PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA ABRO Y CIERRO 25" CAMINO PLANCHA 30"	DÍA 12 ☐ x3 PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA PIRÁMIDE 30" PLANCHA TOCO CODO 25"	DÍA 13 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ ABDOMINALES DE PIE	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 ☐ x4 PLANCHA PIRÁMIDE 25" PLANCHA LATERAL A UN LADO 25" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 25" PLANCHA ABRO Y CIERRO 25" CAMINO PLANCHA 30"	DÍA 16 ☐ x4 PLANCHA TOCO CODO 30" PLANCHA ABRO Y CIERRO 30" CAMINO PLANCHA 30" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30"	DÍA 17 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ ABDOMEN Y CINTURA 8 MIN	DÍA 18 DESCANSO	DÍA 19 ☐ x4 PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 30" PLANCHA TOCO CODO 30" CAMINO + PLANCHA 35" PLANCHA ABRO Y CIERRO 30" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30"	DÍA 20 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ ABDOMINALES EN CASA	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 ☐ x5 PLANCHA PIRÁMIDE 30" PLANCHA ABRO Y CIERRO 30" CAMINO + PLANCHA 35" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 35" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30"	DÍA 23 ☐ x5 PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30" CAMINO + PLANCHA 35" PLANCHA ABRO Y CIERRO 35" PLANCHA PIRÁMIDE 35" PLANCHA TOCO CODO 30"	DÍA 24 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! ☐ ABDOMINALES 8 MIN ☐ APLANAR ABDOMEN EN CASA	DÍA 25 ☐ x5 PLANCHA TOCO CODO 30" PLANCHA ABRO Y CIERRO 30" CAMINO PLANCHA 35" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 35" PLANCHA LATERAL A UN LADO 30" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 30"	DÍA 26 ☐ x5 PLANCHA LATERAL A UN LADO 35" PLANCHA DOBLANDO PIERNAS 35" PLANCHA LATERAL AL OTRO LADO 35" PLANCHA PIRÁMIDE 35" PLANCHA TOCO CODO 35" CAMINO + PLANCHA 35"	DÍA 27 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ☐ 400 ABDOMINALES DE PIE	DÍA 28 DESCANSO

¡¡¡Bravo!!!

COMPARTE TU PROCESO CON EL RETO DE ESTE MES
¡Y PODRÁS **GANAR 1 DE LOS 3 FANTÁSTICOS LOOKS** QUE SORTEAMOS DE **OYSHO**!
UTILIZA LOS HASHTAGS

#ENTRENACONOYSHO

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