

RETO

Brazos

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.



EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6
FLEXIONES CON RODILLAS	FLEXIONES SIN RODILLAS	EXTENSIONES DE TRÍCEPS	CURL DE BÍCEPS	PRESS DE HOMBROS	PRESS DE PECHO

FUERZA CON MANCUERNAS	DESCANSO	FLEXIONES	FUERZA CON MANCUERNAS	DESCANSO	RUTINAS YOUTUBE	DESCANSO
DÍA 01 x2 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 12 CURL DE BÍCEPS 15 PRESS DE HOMBROS 10 PRESS DE PECHO 10	DÍA 02 DESCANSO DATE UN BUEN MASAJE EN LOS BRAZOS CON ALGÚN ACEITE O CREMA. TE AYUDARÁ A MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y A ESTIMULAR EL SISTEMA LINFÁTICO, QUE NOS AYUDA A ELIMINAR TOXINAS	DÍA 03 x2 FLEXIONES CON RODILLAS 10 FLEXIONES SIN RODILLAS 4	DÍA 04 x2 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 14 CURL DE BÍCEPS 17 PRESS DE HOMBROS 12 PRESS DE PECHO 12	DÍA 05 DESCANSO	DÍA 06 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! BRAZOS DEFINIDOS CON MANCUERNAS	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 x3 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 16 CURL DE BÍCEPS 19 PRESS DE HOMBROS 14 PRESS DE PECHO 14	DÍA 09 DESCANSO ¡NO TE OLVIDES DE DARTE UNA SUPER DUCHA DE CONTRASTES (AGUA FRÍA-CALIENTE-FRÍA-CALIENTE) PARA AYUDAR A MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA!	DÍA 10 x3 FLEXIONES CON RODILLAS 14 FLEXIONES SIN RODILLAS 6	DÍA 11 x3 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 18 CURL DE BÍCEPS 21 PRESS DE HOMBROS 16 PRESS DE PECHO 16	DÍA 12 DESCANSO	DÍA 13 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS SIN PESO	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 x3 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 20 CURL DE BÍCEPS 23 PRESS DE HOMBROS 18 PRESS DE PECHO 18	DÍA 16 DESCANSO ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! ESTIRAMIENTOS PARA AUMENTAR LA FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD	DÍA 17 x3 FLEXIONES CON RODILLAS 17 FLEXIONES SIN RODILLAS 10	DÍA 18 x3 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 22 CURL DE BÍCEPS 26 PRESS DE HOMBROS 20 PRESS DE PECHO 20	DÍA 19 DESCANSO	DÍA 20 ¡TE PROPONEMOS ESTE VÍDEO! RUTINA PARA CORE, BRAZOS Y ESPALDA	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 x4 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 25 CURL DE BÍCEPS 28 PRESS DE HOMBROS 22 PRESS DE PECHO 22	DÍA 23 DESCANSO DATE UN BUEN MASAJE EN LOS BRAZOS CON ALGÚN ACEITE O CREMA. TE AYUDARÁ A MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y A ESTIMULAR EL SISTEMA LINFÁTICO, QUE NOS AYUDA A ELIMINAR TOXINAS	DÍA 24 x4 FLEXIONES CON RODILLAS 20 FLEXIONES SIN RODILLAS 14	DÍA 25 x5 EXTENSIONES DE TRÍCEPS 28 CURL DE BÍCEPS 30 PRESS DE HOMBROS 25 PRESS DE PECHO 25	DÍA 26 DESCANSO	DÍA 27 ¡TE PROPONEMOS ESTOS VÍDEOS! RUTINA PARA AFINAR BRAZOS RUTINA PARA REDUCIR GRASA Y TONIFICAR BRAZOS	DÍA 28 DESCANSO

Genial!

COMPARTE TU PROCESO CON EL RETO DE ESTE MES Y PODRÁS GANAR 1 DE ESTOS BOTELLINES INTELIGENTES + 1 BOTELLA DE CRISTAL!!

UTILIZA LOS HASHTAGS

#MYEQUA

#YPCT #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO

y no te olvides de etiquetar a @equa_espana @gymvirtual_com

