

RETO Flexiones 28 DÍAS

by Patry Jordan

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES 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 **01/02/2021**

FLEXIÓN CON RODILLAS

FLEXIÓN SIN RODILLAS

PONTE DE RODILLAS Y APOYA LAS MANOS EN EL SUELO EN LÍNEA CON LOS HOMBROS. CON EL ABDOMEN APRETADO, HAZ LA FLEXIÓN HASTA QUE EL PECHO TOQUE EL SUELO Y VUELVE A SUBIR MANTENIENDO EL TRONCO SUPERIOR RÍGIDO.



PONTE EN POSICIÓN DE PLANCHA, LAS MANOS EN LÍNEA CON LOS HOMBROS Y LA ESPALDA RECTA. CON EL ABDOMEN APRETADO, HAZ LA FLEXIÓN HASTA QUE EL PECHO TOQUE EL SUELO Y VUELVE A SUBIR MANTENIENDO EL TRONCO SUPERIOR RÍGIDO.



MEJORA TUS FLEXIONES	EJERCICIOS DE BRAZOS	MEJORA TUS FLEXIONES	CARDIO BRAZOS	EJERCICIOS DE BRAZOS	MEJORA TUS FLEXIONES	DESCANSO
DÍA 01 x3 FLEXIÓN CON RODILLAS 10 rep.	DÍA 02 RUTINA BRAZOS SIN PESO	DÍA 03 x3 FLEXIÓN CON RODILLAS 12 rep.	DÍA 04 CARDIO BRAZOS 20 MIN.	DÍA 05 AFINAR Y TONIFICAR BRAZOS	DÍA 06 x2 FLEXIÓN SIN RODILLAS 5 rep.	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 x3 FLEXIÓN CON RODILLAS 15 rep.	DÍA 09 TONIFICAR Y DEFINIR BRAZOS	DÍA 10 x3 FLEXIÓN CON RODILLAS 18 rep.	DÍA 11 RUTINA BRAZOS SIN PESAS	DÍA 12 ELIMINAR GRASA Y TONIFICAR	DÍA 13 x3 FLEXIÓN SIN RODILLAS 6 rep.	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 x3 FLEXIÓN CON RODILLAS 20 rep.	DÍA 16 BRAZOS EN CASA SIN MATERIAL	DÍA 17 x4 FLEXIÓN SIN RODILLAS 22 rep.	DÍA 18 TONIFICA Y ELIMINA GRASA DE BRAZOS, AXILAS Y ESPALDA	DÍA 19 BRAZOS DEFINIDOS, PECHO BONITO	DÍA 20 x3 FLEXIÓN SIN RODILLAS 7 rep.	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 x4 FLEXIÓN CON RODILLAS 25 rep.	DÍA 23 BRAZOS Y ABDOMEN WORKOUT	DÍA 24 x4 FLEXIÓN SIN RODILLAS 25 rep.	DÍA 25 ELIMINAR GRASA DE LOS BRAZOS	DÍA 26 RUTINA DE CARDIO Y FUERZA	DÍA 27 x3 FLEXIÓN SIN RODILLAS 8 rep.	DÍA 28 DESCANSO

Comparte el reto con los hashtags

#YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL

Y no te olvides que **este mes**, solo por compartir el calendario, estamos regalando **3 packs de productos NAKD**.

¡ PARTICIPA !