

RETO

Zancadas

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 **05/04/2021**

RUTINA	DESCANSO	ZANCADAS	DESCANSO	ZANCADA CON CARGA	AUTOCUIDADO	ZANCADA ISOMÉTRICA
DÍA 01 EJERCICIOS PARA PIERNAS FUERTES	DÍA 02 DESCANSO	DÍA 03 ¡NUEVO VÍDEO! 100 ZANCADAS FECHA DE PUBLICACIÓN EL 06/04/21	DÍA 04 DESCANSO	DÍA 05 x2 PIERNA DER. ADELANTADA 20 PIERNA IZQ. ADELANTADA 20	DÍA 06 ¡EXFOLÍATE BIEN LAS PIERNAS PARA ELIMINAR LAS CÉLULAS MUERTAS! UTILIZA UN EXFOLIANTE QUE TENGAS O BIEN HAZTE UNO CASERO CON AZÚCAR Y CREMA CORPORAL HIDRATANTE.	DÍA 07 AGUANTA EN POSICIÓN DE ZANCADA EN CADA PIERNA (ZANCADA ISOMÉTRICA) Y ANOTA TU MÁXIMO CON CADA PIERNA. ANOTA AQUÍ TU TIEMPO PIERNA DER. PIERNA IZQ.
DÍA 08 EJERCICIOS PARA PIERNAS Y GLÚTEOS	DÍA 09 DESCANSO	DÍA 10 ¡NUEVO VÍDEO! 200 ZANCADAS FECHA DE PUBLICACIÓN EL 13/04/21	DÍA 11 DESCANSO	DÍA 12 x3 PIERNA DER. ADELANTADA 25 PIERNA IZQ. ADELANTADA 25	DÍA 13 ¡HIDRATA Y DA LUMINOSIDAD A TUS PIERNAS! APLICATE UNA BUENA CANTIDAD DE CREMA HIDRATANTE Y DEJA QUE ACTUE DURANTE 20 MINUTOS. PUEDES UTILIZAR TAMBIÉN ACEITE DE COCO O DE ALMENDRAS, O BIEN MEZCLARLO CON TU CREMA.	DÍA 14 TU MÁXIMA EN ZANCADA ISOMÉTRICA AGUANTA EN POSICIÓN DE ZANCADA EN CADA PIERNA (ZANCADA ISOMÉTRICA) Y ANOTA TU MÁXIMO CON CADA PIERNA. ANOTA AQUÍ TU TIEMPO PIERNA DER. PIERNA IZQ.
DÍA 15 EJERCICIOS PARA PIERNAS DELGADAS Y TONIFICADAS	DÍA 16 DESCANSO	DÍA 17 ¡NUEVO VÍDEO! 300 ZANCADAS FECHA DE PUBLICACIÓN EL 20/04/21	DÍA 18 DESCANSO	DÍA 19 x4 PIERNA DER. ADELANTADA 30 PIERNA IZQ. ADELANTADA 30	DÍA 20 HOY HAZTE UNA DUCHA DE CONTRASTES, ALTERNANDO AGUA FRÍA Y TIBIA. DE ESTA FORMA, ACCELERARÁS LA CIRCULACIÓN SANGÜÍNEA.	DÍA 21 AGUANTA EN POSICIÓN DE ZANCADA EN CADA PIERNA (ZANCADA ISOMÉTRICA) Y ANOTA TU MÁXIMO CON CADA PIERNA. ANOTA AQUÍ TU TIEMPO PIERNA DER. PIERNA IZQ.
DÍA 22 GLÚTEOS FUERTES EN CASA	DÍA 23 DESCANSO	DÍA 24 ¡NUEVO VÍDEO! 400 ZANCADAS FECHA DE PUBLICACIÓN EL 27/04/21	DÍA 25 DESCANSO	DÍA 26 x5 PIERNA DER. ADELANTADA 35 PIERNA IZQ. ADELANTADA 35	DÍA 27 ¡HAZTE UN MASAJE! DE TOBILLOS HASTA LOS GLÚTEOS, MASAJE BIEN TUS PIERNAS EN MOVIMIENTOS ASCENDENTES CON ALGUNA CREMA QUE TE GUSTE. CENTRÁTE DURANTE 3 O 4 MIN EN CADA ZONA. CUANDO ACABES, MANTÉN LAS PIERNAS EN ALTO DURANTE 10 MINUTOS Y RELAJÁTE CON LA SENSACIÓN J	DÍA 28 AGUANTA EN POSICIÓN DE ZANCADA EN CADA PIERNA (ZANCADA ISOMÉTRICA) Y ANOTA TU MÁXIMO CON CADA PIERNA. ANOTA AQUÍ TU TIEMPO PIERNA DER. PIERNA IZQ.



¡¡¡Genial!!!

¡PARTICIPA EN EL RETO DE ESTE MES Y GANA UN FIN DE SEMANA CON EL **YARIS ELECTRIC HYBRID** + 300€ **TARJETA REGALO** PARA UN VIAJE CON EL YARIS!
Comparte el proceso del reto utilizando los hashtags
#YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL #ENTRENAMIENTOCONYARIS

y no te olvides de etiquetar a @toyota_esp @gymvirtual_com