

RETO

28 DÍAS

Gap

by Patry Jordán

CÓMO HACER EL EJERCICIO

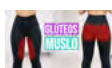
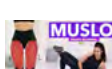
- REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES

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 03/05/2021**

PLANCHAS	GLÚTEOS	ABDOMINALES DE PIE	SENTADILLAS	PARTE INTERNA	ZANCADAS	DESCANSO
DÍA 01  ☐ RUTINA DE EJERCICIOS DE ABDOMEN	DÍA 02  ☐ RUTINA PARA GLÚTEOS Y PIERNAS 13 MINUTOS	DÍA 03  ☐ ABDOMINALES DE PIE	DÍA 04  ☐ RETO 150 SENTADILLAS PIERNAS FUERTES EN CASA	DÍA 05  ☐ EJERCICIOS PARA PIERNAS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO	DÍA 06  ☐ 100 ZANCADAS	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08  ☐ EJERCICIOS PARA ABDOMEN CON DIFERENTES PLANCHAS	DÍA 09  ☐ RUTINA DE ABDOMEN Y GLÚTEOS	DÍA 10  ☐ ABDOMINALES DE PIE SIN IMPACTO	DÍA 11  ☐ RETO 200 SENTADILLAS	DÍA 12  ☐ GLÚTEOS Y PARTE INTERNA	DÍA 13  ☐ 200 ZANCADAS	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15  ☐ RUTINA DE ABDOMEN Y CINTURA ABDOMEN FUERTE	DÍA 16  ☐ GLÚTEOS Y ABDOMEN RUTINA DE EJERCICIOS PARA HACER GLÚTEOS	DÍA 17  ☐ ABDOMEN PLANO Y FUERTE ELIMINAR LA GRASA ABDOMINAL	DÍA 18  ☐ RETO 350 SENTADILLAS PIERNAS FUERTES	DÍA 19  ☐ EJERCICIOS PARA PIERNAS PARTE INTERNA DEL MUSLO	DÍA 20  ☐ 300 ZANCADAS	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22  ☐ EJERCICIOS PARA ABDOMEN	DÍA 23  ☐ GLÚTEOS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO 15 MIN	DÍA 24  ☐ ABDOMINALES DE PIE APLANAR ABDOMEN 20 MIN	DÍA 25  ☐ RETO DE 400 SENTADILLAS	DÍA 26  ☐ EJERCICIOS PARA GLÚTEOS Y PARTE INTERNA DEL MUSLO	DÍA 27  ☐ RETO 400 ZANCADAS PIERNAS TONIFICADAS	DÍA 28 DESCANSO

MyBeauty Routine
A GOOD DAY STARTS WITH A GOOD SKIN
ROWENTA



¡¡¡Genial!!!

¡PARTICIPA EN EL RETO DE ESTE MES
Y GANA **3 MASAJEADORES ANTICELULÍTICOS MY BEAUTY ROUTINE!**

Comparte el proceso del reto utilizando los hashtags

#MIRUTINADEBELLEZAROWENTA #ADIÓSCULITIS

#YPCT #YOPUEDOCONTODO #GYMVIRTUAL

y no te olvides de etiquetar a @rowenta_es @gymvirtual_com