

# RETO

## 28 DÍAS

# glúteos

by Patry Jordan

### CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA CADA DÍA EL VÍDEO PROPUESTO
- UNA VEZ REALIZADO, MÁRCALO PARA LLEVAR UN CONTROL

### 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 EMPIEZES EL RETO EL 07/06/2021

FOCO EN GLÚTEO MAYOR	FOCO EN GLÚTEO MEDIO	FOCO EN GLÚTEO MENOR	DESCANSO	FOCO EN GLÚTEO MAYOR	GLÚTEO MENOR + MEDIO	DESCANSO
<b>DÍA 01</b>  <input type="checkbox"/> PUENTE DE GLÚTEOS 15 MIN	<b>DÍA 02</b>  <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA LA PARTE INTERNA	<b>DÍA 03</b>  <input type="checkbox"/> GLÚTEOS FUERTES 15 MIN	<b>DÍA 04</b> DESCANSO	<b>DÍA 05</b>  <input type="checkbox"/> RUTINA DE SENTADILLAS	<b>DÍA 06</b>  <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA AUMENTAR GLÚTEOS	<b>DÍA 07</b> DESCANSO
<b>DÍA 08</b>  <input type="checkbox"/> GLÚTEOS PERFECTOS SIN PESO	<b>DÍA 09</b>  <input type="checkbox"/> GLÚTEOS Y PIERNAS FUERTES	<b>DÍA 10</b>  <input type="checkbox"/> PIERNAS Y GLÚTEOS 13 MIN	<b>DÍA 11</b> DESCANSO	<b>DÍA 12</b>  <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO	<b>DÍA 13</b>  <input type="checkbox"/> LEVANTAR GLÚTEOS 8 MIN	<b>DÍA 14</b> DESCANSO
<b>DÍA 15</b>  <input type="checkbox"/> RETO 150 SENTADILLAS	<b>DÍA 16</b>  <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA GLÚTEOS GRANDES	<b>DÍA 17</b>  <input type="checkbox"/> GLÚTEOS Y ABDOMEN	<b>DÍA 18</b> DESCANSO	<b>DÍA 19</b>  <input type="checkbox"/> TRABAJO DE PIERNAS	<b>DÍA 20</b>  <input type="checkbox"/> AUMENTAR Y TONIFICAR GLÚTEOS	<b>DÍA 21</b> DESCANSO
<b>DÍA 22</b>  <input type="checkbox"/> RETO 350 SENTADILLAS	<b>DÍA 23</b>  <input type="checkbox"/> EJERCICIOS PARA GLÚTEOS DEFINIDOS	<b>DÍA 24</b>  <input type="checkbox"/> AUMENTAR GLÚTEOS SIN PESAS	<b>DÍA 25</b> DESCANSO	<b>DÍA 26</b>  <input type="checkbox"/> PIERNAS Y GLÚTEOS BONITOS	<b>DÍA 27</b>  <input type="checkbox"/> TRABAJAR GLÚTEOS Y PIERNAS	<b>DÍA 28</b> DESCANSO

# valy



# ¡¡¡Genial!!!

COMPARTÉ TU CALENDARIO CON LOS HASHTAGS  
**#VALYCOSMETICS #RETOVALY**

Y ETIQUETANDO A  
**@VALYCOSMETICS @GYMVIRTUAL\_COM**  
 Y GANA **1 DE LOS 3 LOTES** QUE SORTEAMOS DE PRODUCTOS DE VALY, COMPUESTOS POR:

**ION PATCH REDUCER + ION INTENSIVE REDUCER SET + ION BOOSTER SLIMMER**