RETO 28 DÍAS

Cardio core

by Patry Jordán

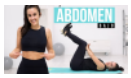
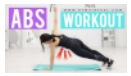
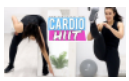
CÓMO **HACER** EL EJERCICIO

REALIZA EL VÍDEO INDICADO CADA DÍA. EN EL CASO DE QUERER COMBINAR EL RETO CON EL CALENDARIO, RECUERDA QUE ES PREFERIBLE REALIZAR LA FUERTA ANTES QUE EL CARDIO.

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 **05/07/2021**

ABDOMINALES DE PIE	CORE CARDIO	PLANCHAS	CARDIO HIIT	ABS INFERIORES	CARDIO HIIT	SENTADILLAS EN LA PARED
DÍA 01 ☐ ABDOMINALES DE PIE 10 MIN	DÍA 02 ☐ CARDIO CORE REDUCE TU ABDOMEN	DÍA 03 ☐ ABDOMEN FUERTE CON PLANCHAS	DÍA 04 ☐ HIIT INTENSO QUEMA GRASA	DÍA 05 ☐ TRABAJAR ABDOMEN EN CASA	DÍA 06 ☐ HIIT SIN IMPACTO	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 ☐ ABDOMINALES DE PIE	DÍA 09 ☐ CARDIO CORE 15 MIN	DÍA 10 ☐ TRABAJAR ABDOMEN CON PLANCHAS	DÍA 11 ☐ HIIT QUEMA GRASA	DÍA 12  ☐ ABDOMEN BAJO	DÍA 13 ☐ CARDIO INTENSO QUEMA GRASA	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 ☐ ABDOMEN PLANO Y FUERTE	DÍA 16 ☐ TONIFICA ABDOMEN Y QUEMA GRASA	DÍA 17  ☐ DEFINE TU ABDOMEN	DÍA 18 ☐ HIIT ALTA INTENSIDAD	DÍA 19 ☐ ABDOMEN PLANO 10 MIN	DÍA 20 ☐ CARDIO HIIT INTENSO	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 ☐ ABS DE PIE	DÍA 23 ☐ CARDIO CORE	DÍA 24 ☐ EJ. PARA EL ABDOMEN	DÍA 25  ☐ CARDIO HIIT PARA PERDER PESO	DÍA 26 ☐ ABDOMINALES INFERIORES	DÍA 27 ☐ CARDIO HIIT QUEMA GRASA	DÍA 28 DESCANSO

¡¡¡Genial!!!

¡PARTICIPA Y GANA!

COMPARTE EL RETO Y EL CALENDARIO DE JULIO CON LOS HASHTAGS **#MISBODY, #YPCT #GYMVIRTUAL**, Y PODRÁS GANAR 1 DE LOS 3 PUDDINGS DE CHOCOLATE QUE SORTEAMOS DE MISBODY