

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.

LAS REPETICIONES SE REALIZAN INTERCALANDO LAS PIERNAS: PRIMERO CON UNA Y DESPUÉS CON LA OTRA.

RETO

PIERNAS TONIFICADAS

28 DÍAS

- [YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL](https://www.youtube.com/gymvirtual)
- [INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM](https://www.instagram.com/gymvirtual_com)
- [TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM](https://twitter.com/gymvirtual_com)
- [FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL](https://www.facebook.com/gymvirtual)

WWW.GYMVIRTUAL.COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO:

POR EJEMPLO, EL DÍA 2 TOCARÁ HACER PASO LATERAL, ELEVACIONES DE TALÓN Y SKIPPING. UNA VEZ REALIZADO, SE REPITE EL BLOQUE PORQUE PONE X2. LO IDEAL ES NO DEJAR DESCANSO ENTRE EJERCICIOS, Y SOLO DEJAR 30" DE DESCANSO ENTRE BLOQUES



| DÍA | 01 | DÍA | 02 | DÍA | 03 | DÍA | 04 | DÍA | 05 | DÍA | 06 | DÍA | 07 |
|-----|--|---|--|---|--|---|----------|-----|----|-----|----|-----|----|
| | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SENTADILLA 10 REPS ZANCADA ADELANTE 10 REPS SKIPPING 10" | <input checked="" type="checkbox"/> x2 PASO LATERAL 16 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 10 REPS SKIPPING 10" | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SENTADILLA 12 REPS ZANCADA ADELANTE 12 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x2 PASO LATERAL 18 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 12 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SENTADILLA 14 REPS ZANCADA ADELANTE 14 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x3 PASO LATERAL 18 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 12 REPS SKIPPING 15" | DESCANSO | | | | | | |
| DÍA | 08 | DÍA | 09 | DÍA | 10 | DÍA | 11 | DÍA | 12 | DÍA | 13 | DÍA | 14 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SENTADILLA 16 REPS ZANCADA ADELANTE 16 REPS PASO LATERAL 20 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 14 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SKIPPING 15" ZANCADA ADELANTE 18 REPS SKIPPING 15" SENTADILLA 18 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SENTADILLA 20 REPS ZANCADA ADELANTE 20 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 16 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x2 SKIPPING 15" ZANCADA ADELANTE 24 REPS SKIPPING 15" SENTADILLA 18 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SENTADILLA 20 REPS ZANCADA ADELANTE 20 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 18 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SKIPPING 15" ZANCADA ADELANTE 20 REPS SKIPPING 15" SENTADILLA 20 REPS | DESCANSO | | | | | | |
| DÍA | 15 | DÍA | 16 | DÍA | 17 | DÍA | 18 | DÍA | 19 | DÍA | 20 | DÍA | 21 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SKIPPING 15" PASO LATERAL 24 REPS SKIPPING 15" ELEVACIONES DE TALÓN 20 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SENTADILLAS 20 REPS ZANCADA ADELANTE 22 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 22 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SKIPPING 15" PASO LATERAL 22 REPS SKIPPING 15" SENTADILLA 22 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x3 SENTADILLAS 22 REPS ZANCADA ADELANTE 22 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 22 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SKIPPING 15" PASO LATERAL 22 REPS SKIPPING 15" ELEVACIONES DE TALÓN 22 REPS | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SENTADILLAS 22 REPS ZANCADA ADELANTE 22 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 22 REPS | DESCANSO | | | | | | |
| DÍA | 22 | DÍA | 23 | DÍA | 24 | DÍA | 25 | DÍA | 26 | DÍA | 27 | DÍA | 28 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SENTADILLA 26 REPS ZANCADA ADELANTE 24 REPS PASO LATERAL 24 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 24 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SKIPPING 15" PASO LATERAL 24 REPS SKIPPING 15" ELEVACIONES DE TALÓN 24 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SENTADILLA 28 REPS ZANCADA ADELANTE 26 REPS PASO LATERAL 26 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 26 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SKIPPING 15" PASO LATERAL 26 REPS SKIPPING 15" ELEVACIONES DE TALÓN 28 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x4 SENTADILLA 28 REPS ZANCADA ADELANTE 26 REPS PASO LATERAL 26 REPS ELEVACIONES DE TALÓN 26 REPS SKIPPING 15" | <input checked="" type="checkbox"/> x5 SKIPPING 15" PASO LATERAL 26 REPS SKIPPING 15" ELEVACIONES DE TALÓN 26 REPS SKIPPING 15" | DESCANSO | | | | | | |

¡ COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPC