

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

RETO MARCAR ABDOMEN BAJO 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:

CUANDO ESTÉS ESTIRADO/A, MANTÉN LA ESPALDA PEGADA AL SUELO Y APRIETA EL ABDOMEN. REALIZA LOS EJERCICIOS EN EL ORDEN MARCADO. LO IDEAL ES NO DEJAR DESCANSO ENTRE EJERCICIOS, Y SOLO DEJAR DESCANSO ENTRE BLOQUES SI ES NECESARIO.

ELEVACIONES CON LAS PIERNAS ESTIRADAS



AGUANTA CON LAS PIERNAS ESTIRADAS SIN TOCAR EL SUELO



PLANCHA LATERAL DINÁMICA



JUMPING JACKS



PLANCHA



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CON LAS PIERNAS JUNTAS



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	<input checked="" type="checkbox"/> x2 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 10" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 10" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 10"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x2 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 10" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 10" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 10"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x3 JUMPING JACK 10 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 10" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 10" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 10"	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	
	<input checked="" type="checkbox"/> x2 JUMPING JACK 10 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 15" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 15" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 15"	<input checked="" type="checkbox"/> x2 JUMPING JACK 10 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 15" PLANCHA 15" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 15"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x3 JUMPING JACK 10 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x3 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x4 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" PLANCHA 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO	
	<input checked="" type="checkbox"/> x3 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	<input checked="" type="checkbox"/> x3 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" PLANCHA 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x3 JUMPING JACK 10 REPS AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x4 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO		<input checked="" type="checkbox"/> x4 ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 20" PLANCHA 20" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 20" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 20"	DESCANSO	
	<input checked="" type="checkbox"/> x4 JUMPING JACK 15 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 25" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 25" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 25" PLANCHA 25"	<input checked="" type="checkbox"/> x4 JUMPING JACK 15 REPS AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 25" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 25" PLANCHA 25" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 25"	<input checked="" type="checkbox"/> x4 JUMPING JACK 15 REPS PLANCHA 25" PLANCHA LATERAL 25"	<input checked="" type="checkbox"/> x4 JUMPING JACK 15 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 30" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 30" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 30" PLANCHA 30"	<input checked="" type="checkbox"/> x4 JUMPING JACK 15 REPS AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 30" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 30" PLANCHA 30" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30"	<input checked="" type="checkbox"/> x5 JUMPING JACK 15 REPS ELEVACIONES PIERNAS ESTIRADAS 30" AGUANTA PIERNAS ESTIRADAS 30" FLEXIÓN Y EXTENSIÓN PIERNAS 30" PLANCHA 30" PLANCHA LATERAL DINÁMICA 30"	DESCANSO						

¡COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPC1