

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

RETO

VIENTRE PLANO

28 DÍAS

- YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL
- INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM
- TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM
- FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

WWW.GYMVIRTUAL.COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO:

HAZ LOS EJERCICIOS DE CARDIO CON INTENSIDAD Y RAPIDEZ (RODILLAS ARRIBA, TOCO AL LADO Y TOCO ABAJO). EL EJERCICIO "TOCO ABAJO" REALÍZALO SALTANDO.

NO DEJES DESCANSO ENTRE EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" DE DESCANSO ENTRE BLOQUES.



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	☑ x1	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2		DESCANSO
RODILLAS ARRIBAS	10"	RODILLAS ARRIBAS	10"	TOCO AL LADO	15"	TOCO AL LADO	15"	RODILLAS ARRIBAS	15"	RODILLAS ARRIBAS	20"		
PLANCHA FRONTAL	15"	PLANCHA FRONTAL	15"	PLANCHA LATERAL DERECHA	20"	PLANCHA LATERAL DERECHA	20"	PLANCHA FRONTAL	20"	PLANCHA FRONTAL	20"		
TOCA ABAJO	20"	TOCA ABAJO	20"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20"	TOCA ABAJO	20"	TOCA ABAJO	25"		
								RODILLAS ARRIBAS	15"	TOCO AL LADO	20"		
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3		DESCANSO
TOCO AL LADO	20"	RODILLAS ARRIBAS	25"	TOCO AL LADO	25"	RODILLAS ARRIBAS	35"	TOCO AL LADO	25"	RODILLAS ARRIBAS	30"		
PLANCHA FRONTAL	25"	TOCA ABAJO	25"	PLANCHA FRONTAL	25"	TOCA ABAJO	25"	PLANCHA FRONTAL	25"	TOCA ABAJO	30"		
PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20"	RODILLAS ARRIBAS	25"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20"	RODILLAS ARRIBAS	25"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	20"	RODILLAS ARRIBAS	30"		
PLANCHA LATERAL DERECHA	20"	TOCO AL LADO	25"	PLANCHA LATERAL DERECHA	20"	TOCO AL LADO	25"	PLANCHA LATERAL DERECHA	20"	TOCO AL LADO	30"		
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4		DESCANSO
RODILLAS ARRIBAS	30"	TOCO AL LADO	30"	RODILLAS ARRIBAS	35"	TOCO AL LADO	35"	RODILLAS ARRIBAS	35"	TOCO AL LADO	35"		
TOCA ABAJO	30"	PLANCHA FRONTAL	30"	TOCA ABAJO	35"	PLANCHA FRONTAL	35"	TOCO AL LADO	35"	TOCA ABAJO	35"		
RODILLAS ARRIBAS	30"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	30"	RODILLAS ARRIBAS	35"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	30"	TOCA ABAJO	35"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	30"		
TOCO AL LADO	30"	PLANCHA LATERAL DERECHA	30"	TOCO AL LADO	35"	PLANCHA LATERAL DERECHA	30"	PLANCHA FRONTAL	30"	PLANCHA LATERAL DERECHA	30"		
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x5	☑ x5		DESCANSO
RODILLAS ARRIBAS	40"	TOCO AL LADO	40"	RODILLAS ARRIBAS	40"	RODILLAS ARRIBAS	40"	RODILLAS ARRIBAS	40"	RODILLAS ARRIBAS	40"		
TOCO AL LADO	35"	TOCA ABAJO	35"	TOCO AL LADO	40"	TOCO AL LADO	40"	TOCO AL LADO	40"	TOCO AL LADO	40"		
TOCA ABAJO	35"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	30"	TOCA ABAJO	35"	TOCA ABAJO	40"	TOCA ABAJO	40"	TOCA ABAJO	40"		
PLANCHA FRONTAL	40"	PLANCHA LATERAL DERECHA	30"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	35"	PLANCHA FRONTAL	40"	PLANCHA LATERAL IZQUIERDA	40"	PLANCHA FRONTAL	40"		

¡COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #YPCT