

RETO

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

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

CARDIO HIIT
QUEMA RÁPIDAMENTE 28 DÍAS

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

WWW.GYMVIRTUAL.COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO:

NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES

SKIPPING



SKIPPING ABRO Y CIERRO BRAZOS



BURPEE



TOCO A UN LADO Y AL OTRO



TOCO ABAJO



TIJERAS + ESCALADOR



ZANCADA + RODILLA



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2		DESCANSO
SKIPPING	12"	12"	12"	15"	15"	15"	15"	15"	15"	15"	20"		
BURPEE	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"	4"	5"		
TOCO ABAJO	20"	20"	25"	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"	20"		
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3		DESCANSO
SKIPPING	20"	20"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"		
BURPEE	5"	5"	6"	6"	6"	6"	6"	6"	6"	6"	6"		
TOCA A UN LADO Y AL OTRO	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"		
TIJERAS + ESCALADOR	20"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"	25"		
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
SKIPPING ABRO Y CIERRO BRAZOS	30"	30"	30"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"	35"		
TOCA A UN LADO Y AL OTRO	30"	6"	6"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"		
TIJERAS + ESCALADOR	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"		
TOCO ABAJO	30"	30"	30"	35"	35"	35"	30"	35"	35"	35"	35"		
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x5		DESCANSO
SKIPPING	40"	40"	40"	40"	40"	45"	45"	45"	45"	45"	45"		
BURPEE	7"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"		
TOCO ABAJO	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"	40"		
TIJERAS + ESCALADOR	35"	40"	40"	35"	35"	40"	40"	40"	40"	40"	45"		

¡COMPARTE TU RETO !



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

WWW.GYMVIRTUAL.COM

