

RETO

TREN SUPERIOR

💪💪 *tonificado* 💪💪
28 DÍAS

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

- ▶ [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)

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

WWW.GYMVIRTUAL.COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO: NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS, SOLO DEJA 30" ENTRE BLOQUES

PLANCHA FRONTAL GATEANDO



SLIDE PRESS UP DRCHA.



SLIDE PRESS UP IZQ.



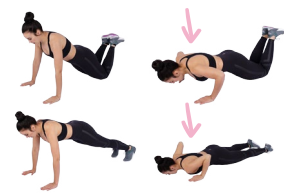
FONDOS TRÍCEPS



BISAGRA DE CADERA



FLEXIÓN DE RODILLAS + FLEXIÓN NORMAL
(CADA FLEXION CUENTA COMO 1)



FLEXIONES



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	☑ x2	☑ x2	☑ x2				DESCANSO		☑ x2	☑ x2		DESCANSO	
FLEXIONES	4	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	2	FLEXIONES	6			FLEXIONES	6	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	4		
FONDOS TRÍCEPS	6	SLIDE PRESS UP DERECHA	4	FONDOS TRÍCEPS	8			FONDOS TRÍCEPS	8	SLIDE PRESS UP DERECHA	6		
BISAGRA DE CADERA	4	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	4	BISAGRA DE CADERA	6			BISAGRA DE CADERA	6	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6		
										PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4		
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	☑ x2	☑ x2	☑ x2				DESCANSO		☑ x3	☑ x3		DESCANSO	
FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	4	FLEXIONES	6	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	6			FLEXIONES	6	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	6		
SLIDE PRESS UP DERECHA	6	FONDOS TRÍCEPS	8	SLIDE PRESS UP DERECHA	6			FONDOS TRÍCEPS	8	SLIDE PRESS UP DERECHA	6		
SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6	BISAGRA DE CADERA	6	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6			BISAGRA DE CADERA	6	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6		
PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4	PLANCHA FRONTAL GATEANDO	6	PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4			PLANCHA FRONTAL GATEANDO	6	PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4		
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	☑ x3		DESCANSO		☑ x3		☑ x3		DESCANSO		☑ x4		DESCANSO
FLEXIONES	8			FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	8		FLEXIONES	8		DESCANSO	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	8	
FONDOS TRÍCEPS	8			SLIDE PRESS UP DERECHA	6		FONDOS TRÍCEPS	8			SLIDE PRESS UP DERECHA	6	
BISAGRA DE CADERA	8			SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6		BISAGRA DE CADERA	8			SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6	
PLANCHA FRONTAL GATEANDO	6			PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4		PLANCHA FRONTAL GATEANDO	6			PLANCHA FRONTAL GATEANDO	4	
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	☑ x4	☑ x4	☑ x4				DESCANSO		☑ x4	☑ x5		DESCANSO	
FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	9	PLANCHA FRONTAL GATEANDO	6	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	9			FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	10	FLEXIONES	10		
SLIDE PRESS UP DERECHA	6	FONDOS TRÍCEPS	8	SLIDE PRESS UP DERECHA	8			SLIDE PRESS UP DERECHA	10	FONDOS TRÍCEPS	10		
SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6	FLEXIÓN CON RODILLAS + NORMAL	6	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	8			SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	10	BISAGRA DE CADERA	10		
FLEXIONES	6	SLIDE PRESS UP DERECHA	6	FLEXIONES	8			FLEXIONES	10	SLIDE PRESS UP DERECHA	10		
BISAGRA DE CADERA	8	SLIDE PRESS UP IZQUIERDA	6	BISAGRA DE CADERA	8			PLANCHA FRONTAL GATEANDO	10	PLANCHA FRONTAL GATEANDO	10		

¡COMPARTE TU RETO! 🤞👊👋 #GYMVIRTUAL #YOPUEDOCONTODO #YPCT