

RETO 400 28 DÍAS sentadillas

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GyMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO

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



GYMVIRTUAL

DÍA 01 ✓ 25 SENTADILLAS	DÍA 02 ✓ 40 SENTADILLAS	DÍA 03 ✓ 55 SENTADILLAS	DÍA 04 ✓ 75 SENTADILLAS	DÍA 05 ✓ 85 SENTADILLAS	DÍA 06 ✓ 100 SENTADILLAS Ver nuevo video	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 ✓ 125 SENTADILLAS	DÍA 09 ✓ 140 SENTADILLAS	DÍA 10 ✓ 155 SENTADILLAS	DÍA 11 ✓ 175 SENTADILLAS	DÍA 12 ✓ 185 SENTADILLAS	DÍA 13 ✓ 200 SENTADILLAS Ver nuevo video	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 ✓ 225 SENTADILLAS	DÍA 16 ✓ 240 SENTADILLAS	DÍA 17 ✓ 255 SENTADILLAS	DÍA 18 ✓ 275 SENTADILLAS	DÍA 19 ✓ 285 SENTADILLAS	DÍA 20 ✓ 300 SENTADILLAS Ver video	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 ✓ 325 SENTADILLAS	DÍA 23 ✓ 340 SENTADILLAS	DÍA 24 ✓ 355 SENTADILLAS	DÍA 25 ✓ 375 SENTADILLAS	DÍA 26 ✓ 385 SENTADILLAS	DÍA 27 ✓ 400 SENTADILLAS Ver nuevo video	DÍA 28 DESCANSO

!! Genial!! 🙌👊🖐️

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT