

RETO TOTAL 28 DÍAS

Body

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GyMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO

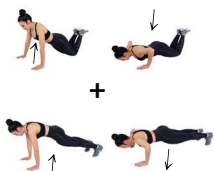
- REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES O SEGUNDOS POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO Y REPITE EL BLOQUE TANTAS VECES COMO PONGA ARRIBA EN EL CUADRO.

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1
PLANCHA PIRÁMIDE



EJERCICIO 2
FLEXIONES COMBINADAS



EJERCICIO 3
ABRO Y CIERRO SENTADILLA



EJERCICIO 4
TIJERAS



EJERCICIO 5
SENTADILLA SALTO



EJERCICIO 6
PLANCHA TOCO HOMBRO



EJERCICIO 7
SALTO A UN LADO Y AL OTRO



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07	
	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	☑ x1	DESCANSO	
	PLANCHA PIRÁMIDE 15' SALTO A UN LADO 10' TIJERAS 15' ABRO Y CIERRO 10'	PLANCHA PIRÁMIDE 15' SENTADILLA SALTO 20' FLEXIONES COMBINADAS 15' SALTO A UN LADO 20'	PLANCHA TOCO HOMBRO 18' SALTO A UN LADO 20' FLEXIONES COMBINADAS 20' SENTADILLA SALTO 20'	PLANCHA PIRÁMIDE 20' ABRO Y CIERRO 20' TIJERAS 18' SALTO A UN LADO 20'	PLANCHA PIRÁMIDE 22' SALTO A UN LADO 25' FLEXIONES COMBINADAS 20' SENTADILLA SALTO 20'	PLANCHA TOCO HOMBRO 22' SENTADILLA SALTO 20' TIJERAS 20' SALTO A UN LADO 25'								
	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	☑ x2	DESCANSO	
	PLANCHA TOCO HOMBRO 22' TIJERAS 20' ABRO Y CIERRO 25' SALTO A UN LADO 25'	PLANCHA PIRÁMIDE 25' FLEXIONES COMBINADAS 20' SENTADILLA SALTO 20' PLANCHA TOCO HOMBRO 25'	ABRO Y CIERRO 28' TIJERAS 20' SENTADILLA SALTO 25' PLANCHA PIRÁMIDE 25'	PLANCHA TOCO HOMBRO 25' ABRO Y CIERRO 28' FLEXIONES COMBINADAS 25' TIJERAS 25' SALTO A UN LADO 25'	PLANCHA PIRÁMIDE 28' ABRO Y CIERRO 30' TIJERAS 25' SENTADILLA SALTO 30' PLANCHA TOCO HOMBRO 28'	PLANCHA TOCO HOMBRO 22' SALTO A UN LADO 30' FLEXIONES COMBINADAS 25' ABRO Y CIERRO 30' TIJERAS 25'								
	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	☑ x3	DESCANSO	
	PLANCHA PIRÁMIDE 30' SALTO A UN LADO 30' TIJERAS 25' ABRO Y CIERRO 30' SALTO A UN LADO 30'	PLANCHA PIRÁMIDE 33' SENTADILLA SALTO 30' FLEXIONES COMBINADAS 30' SALTO A UN LADO 33' ABRO Y CIERRO 35'	PLANCHA TOCO HOMBRO 30' SALTO A UN LADO 35' PLANCHA PIRÁMIDE 35' SENTADILLA SALTO 35' TIJERAS 30'	PLANCHA PIRÁMIDE 35' ABRO Y CIERRO 40' TIJERAS 35' SALTO A UN LADO 35' FLEXIONES COMBINADAS 35'	PLANCHA PIRÁMIDE 35' SALTO A UN LADO 38' ABRO Y CIERRO 40' TIJERAS 38' SENTADILLA SALTO 40'	PLANCHA TOCO HOMBRO 35' SENTADILLA SALTO 40' TIJERAS 40' SALTO A UN LADO 38' FLEXIONES COMBINADAS 35'								
	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	☑ x4	DESCANSO	
	PLANCHA TOCO HOMBRO 40' TIJERAS 40' ABRO Y CIERRO 45' SALTO A UN LADO 40' FLEXIONES COMBINADAS 40'	PLANCHA PIRÁMIDE 40' SENTADILLA SALTO 45' PLANCHA TOCO HOMBRO 38' TIJERAS 40' SALTO A UN LADO 40'	ABRO Y CIERRO 45' FLEXIONES COMBINADAS 40' SENTADILLA SALTO 45' PLANCHA PIRÁMIDE 40' SALTO A UN LADO 40'	PLANCHA TOCO HOMBRO 40' SENTADILLA SALTO 45' PLANCHA PIRÁMIDE 45' TIJERAS 45' SALTO A UN LADO 40'	PLANCHA PIRÁMIDE 45' ABRO Y CIERRO 50' TIJERAS 45' SENTADILLA SALTO 45' FLEXIONES COMBINADAS 45'	PLANCHA TOCO HOMBRO 40' SALTO A UN LADO 40' PLANCHA PIRÁMIDE 45' ABRO Y CIERRO 50' TIJERAS 45'								

!! Genial !!



ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT