

RETO 28 DÍAS

BRAZOS FUERTES Y

Tonificados

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO

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

EJERCICIO 1

TOQUE A UN LADO Y AL OTRO



EJERCICIO 2

FLEXIONES A UN LADO Y AL OTRO



EJERCICIO 3

FLEXIONES SUBO BRAZOS



EJERCICIO 4

FLEXIONES DE TRÍCEPS



EJERCICIO 5

FLEXIONES DE TRÍCEPS INVERTIDAS



EJERCICIO 6

ABRO Y CIERRO CON BRAZOS



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	✓ x1	✓ x1	✓ x1		✓ x1		DESCANSO	✓ x1	✓ x1		✓ x1		DESCANSO
FLEXIONES A UN LADO	10'	FLEXIONES SUBO BRAZOS	10'	FLEXIONES A UN LADO	12'			FLEXIONES SUBO BRAZOS	15'	FLEXIONES A UN LADO	18'		
ABRO Y CIERRO	20'	TRÍCEPS INVERTIDAS	10'	ABRO Y CIERRO	22'			TRÍCEPS INVERTIDAS	15'	TOQUE A UN LADO	25'		
FLEXIONES TRÍCEPS	10'	ABRO Y CIERRO	22'	FLEXIONES A UN LADO	12'			FLEXIONES A UN LADO	15'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	15'		
TOQUE A UN LADO	20'	FLEXIONES A UN LADO	10'	TOQUE A UN LADO	22'			ABRO Y CIERRO	22'	ABRO Y CIERRO	25'		
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	✓ x1	✓ x2	✓ x2		✓ x2		DESCANSO	✓ x3	✓ x3		✓ x3		DESCANSO
FLEXIONES A UN LADO	15'	FLEXIONES SUBO BRAZOS	18'	FLEXIONES A UN LADO	20'			FLEXIONES SUBO BRAZOS	20'	FLEXIONES A UN LADO	22'		
ABRO Y CIERRO	28'	TRÍCEPS INVERTIDAS	15'	ABRO Y CIERRO	35'			TRÍCEPS INVERTIDAS	18'	TOQUE A UN LADO	35'		
FLEXIONES TRÍCEPS	15'	ABRO Y CIERRO	30'	FLEXIONES A UN LADO	20'			FLEXIONES A UN LADO	20'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	20'		
TOQUE A UN LADO	28'	FLEXIONES A UN LADO	18'	TOQUE A UN LADO	35'			ABRO Y CIERRO	18'	ABRO Y CIERRO	35'		
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	✓ x3	DESCANSO	✓ x3		✓ x3		DESCANSO	✓ x3	DESCANSO	✓ x4		DESCANSO	
FLEXIONES A UN LADO	25'		FLEXIONES SUBO BRAZOS	28'	FLEXIONES A UN LADO	30'		FLEXIONES A UN LADO	30'	FLEXIONES SUBO BRAZOS	30'		
ABRO Y CIERRO	40'		FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'	ABRO Y CIERRO	40'		ABRO Y CIERRO	40'	TRÍCEPS INVERTIDAS	25'		
TRÍCEPS INVERTIDAS	25'		ABRO Y CIERRO	40'	FLEXIONES A UN LADO	30'		FLEXIONES A UN LADO	30'	FLEXIONES A UN LADO	30'		
TOQUE A UN LADO	40'		FLEXIONES A UN LADO	28'	TOQUE A UN LADO	40'		TOQUE A UN LADO	40'	TOQUE A UN LADO	25'		
FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'		TRÍCEPS INVERTIDAS	25'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'		FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'	TOQUE A UN LADO	45'		
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	✓ x4	✓ x4	DESCANSO	✓ x5	✓ x5		✓ x5	✓ x5	✓ x5		✓ x5		DESCANSO
ABRO Y CIERRO	45'	FLEXIONES A UN LADO	35'		FLEXIONES SUBO BRAZOS	40'		FLEXIONES A UN LADO	38'	FLEXIONES SUBO BRAZOS	40'		
TRÍCEPS INVERTIDAS	25'	ABRO Y CIERRO	50'		FLEXIONES DE TRÍCEPS	45'		ABRO Y CIERRO	50'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	30'		
FLEXIONES A UN LADO	30'	TRÍCEPS INVERTIDAS	25'		ABRO Y CIERRO	45'		FLEXIONES A UN LADO	38'	ABRO Y CIERRO	50'		
TOQUE A UN LADO	45'	TOQUE A UN LADO	45'		FLEXIONES A UN LADO	45'		TOQUE A UN LADO	50'	FLEXIONES A UN LADO	40'		
FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	25'		TRÍCEPS INVERTIDAS	40'		FLEXIONES DE TRÍCEPS	28'	FLEXIONES DE TRÍCEPS	30'		

¡¡ Ánimo !!



ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT