

RETO

GANAR

flexibilidad

28 DÍAS

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.

GYMVIRTUAL
BY PATRY JORDAN

EJERCICIO 1 TOCO ABAJO



EJERCICIO 2 TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS



EJERCICIO 3 TOCO AL LADO



EJERCICIO 4 TOCO AL LADO PIERNAS ABIERTAS



EJERCICIO 5 COBRA



EJERCICIO 6 ABRO HACIA DELANTE



EJERCICIO 7 PERRO BOCA ABAJO



EJERCICIO 8 MARIPOSA



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
	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 15' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 10' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 10' TOQUE AL LADO DERECHO 15' TOQUE AL LADO IZQUIERDO 15'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 15' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 15' MARIPOSA 15' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 15' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 15'	PERRO BOCA ABAJO 15' COBRA 10' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 18' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 18' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 18'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 20' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 18' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 18' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 18' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 18'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 20' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 20' MARIPOSA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 18' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 18'	PERRO BOCA ABAJO 20' COBRA 15' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 20' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 20' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 20'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 20' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 18' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 18' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 18' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 18'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 20' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 20' MARIPOSA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 18' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 18'	PERRO BOCA ABAJO 20' COBRA 15' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 20' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 20' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 20'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 28' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 20' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 20' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 28' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 28'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 25' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 25' MARIPOSA 25' COBRA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 18' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 25'	PERRO BOCA ABAJO 28' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 28' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 28' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 28'	DESCANSO
	✓ x1	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	✓ x2	DESCANSO
	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 20' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 20' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 20' COBRA 15' PERRO BOCA ABAJO 20'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 22' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 22' MARIPOSA 20' COBRA 15' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 22' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 22'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 25' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 25' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 25' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 25' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 25' PERRO BOCA ABAJO 20'	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 25' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 20' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 25' COBRA 25' PERRO BOCA ABAJO 25'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 25' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 25' MARIPOSA 25' COBRA 20' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 25' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 25'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 28' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 28' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 28' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 28' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 28' PERRO BOCA ABAJO 28'	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 28' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 25' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 28' COBRA 25' PERRO BOCA ABAJO 28'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 33' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 33' MARIPOSA 35' COBRA 35' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 33' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 33'	PERRO BOCA ABAJO 35' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 35' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 35' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 35' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 38' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 38'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 35' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 35' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 35' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 35' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 35'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 40' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 40' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 38' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 38'	PERRO BOCA ABAJO 40' COBRA 40' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 40' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 40' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 40'	DESCANSO
	✓ x2	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	✓ x3	DESCANSO
	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 28' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 25' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 25' TOCO AL LADO DERECHO 28' TOCO AL LADO IZQUIERDO 28' COBRA 20' PERRO BOCA ABAJO 28'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 30' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 30' MARIPOSA 30' COBRA 30' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 28' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 28'	PERRO BOCA ABAJO 30' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 30' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 30' TOCO AL LADO DERECHO 30' TOCO AL LADO IZQUIERDO 30' PERRO BOCA ABAJO 30' COBRA 28'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 35' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 28' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 28' TOCO AL LADO DERECHO 30' TOCO AL LADO IZQUIERDO 30' PERRO BOCA ABAJO 30' COBRA 28'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 33' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 33' MARIPOSA 35' COBRA 35' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 33' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 33'	PERRO BOCA ABAJO 35' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 35' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 35' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 35' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 38' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 38'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 35' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 38' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 38' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 35' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 35'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 40' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 40' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 38' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 38'	PERRO BOCA ABAJO 40' COBRA 40' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 40' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 40' TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 40'	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 40' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 40' COBRA 25' PERRO BOCA ABAJO 35'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 45' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 45' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 45' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 45'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 45' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 45' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 45' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40' PERRO BOCA ABAJO 40'	DESCANSO
	✓ x3	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	✓ x4	DESCANSO
	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 35' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 38' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 38' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 38' COBRA 25' PERRO BOCA ABAJO 35'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 40' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 40' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 38' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 38'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 40' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 42' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 42' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40' PERRO BOCA ABAJO 35'	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 40' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 40' COBRA 25' PERRO BOCA ABAJO 35'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 45' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 45' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 45' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 45'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 45' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 45' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 45' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40' PERRO BOCA ABAJO 40'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 45' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 45' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 45' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40'	TOCO LADO DCHO PIERNAS A. 40' TOCO LADO IZQDO PIERNAS A. 40' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 45' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 45'	PERRO BOCA ABAJO 45' COBRA 40' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 45' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 45'	TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 45' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 45' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 45' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 45'	TOCO AL LADO DCHO PIERNAS A. 45' TOCO AL LADO IZQDO PIERNAS A. 45' MARIPOSA 40' COBRA 25' ABRO DELANTE PIERNA DERECHA 45' ABRO DELANTE PIERNA IZQUIERDA 45'	TOCO ABAJO PIERNAS ABIERTAS 45' TOCO AL LADO PIERNA DERECHA 45' TOCO AL LADO PIERNA IZQUIERDA 45' TOCO ABAJO PIERNA DERECHA 40' TOCO ABAJO PIERNA IZQUIERDA 40'	DESCANSO

¡¡Vamos!!



ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT