

RETO 28 DIAS

Zancadas

- YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL
- INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM
- FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL
- TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

CÓMO HACER EL EJERCICIO

- REALIZA EL NÚMERO TOTAL DE ZANCADAS ALTERNANDO LAS PIERNAS. SI PONE 10 ZANCADAS, HAZ 5 CON UNA PIERNA Y 5 CON LA OTRA
- REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO EN EL ORDEN MARCADO.
- NO DEJES DESCANSO ENTRE LOS EJERCICIOS SI NO LO NECESITAS
- HAZ LAS 3 ÚLTIMAS REPETICIONES DE LAS ZANCADAS NORMALES, SI PUEDES, SALTANDO

GYMVIRTUAL

EJERCICIO 1

ZANCADAS LATERAL



EJERCICIO 2

ZANCADAS CRUZADAS



EJERCICIO 3

ZANCADAS NORMALES



DÍA	01	DÍA	02	DÍA	03	DÍA	04	DÍA	05	DÍA	06	DÍA	07
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		DESCANSO
ZANCADAS NORMALES	10	ZANCADAS NORMALES	14	ZANCADAS LATERALES	20	ZANCADAS NORMALES	24	ZANCADAS CRUZADAS	28	Video-100 ZANCADAS			
ZANCADAS CRUZADAS	10	ZANCADAS CRUZADAS	14	ZANCADAS NORMALES	20	ZANCADAS LATERALES	24	ZANCADAS LATERALES	26				
ZANCADAS LATERALES	6	ZANCADAS LATERALES	14	ZANCADAS CRUZADAS	16	ZANCADAS CRUZADAS	26	ZANCADAS NORMALES	28				
TOTAL	26	TOTAL	42	TOTAL	56	TOTAL	74	TOTAL	82				
DÍA	08	DÍA	09	DÍA	10	DÍA	11	DÍA	12	DÍA	13	DÍA	14
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		DESCANSO
ZANCADAS CRUZADAS	40	ZANCADAS LATERALES	46	ZANCADAS NORMALES	58	ZANCADAS LATERALES	60	ZANCADAS NORMALES	70	Video-200 ZANCADAS			
ZANCADAS NORMALES	30	ZANCADAS CRUZADAS	40	ZANCADAS CRUZADAS	46	ZANCADAS NORMALES	64	ZANCADAS CRUZADAS	56				
ZANCADAS LATERALES	40	ZANCADAS NORMALES	50	ZANCADAS LATERALES	52	ZANCADAS CRUZADAS	50	ZANCADAS LATERALES	60				
TOTAL	110	TOTAL	136	TOTAL	156	TOTAL	174	TOTAL	186				
DÍA	15	DÍA	16	DÍA	17	DÍA	18	DÍA	19	DÍA	20	DÍA	21
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		DESCANSO
ZANCADAS CRUZADAS	76	ZANCADAS LATERALES	74	ZANCADAS NORMALES	84	ZANCADAS LATERALES	90	ZANCADAS NORMALES	94	Video-300 ZANCADAS			
ZANCADAS NORMALES	74	ZANCADAS CRUZADAS	72	ZANCADAS CRUZADAS	78	ZANCADAS NORMALES	88	ZANCADAS CRUZADAS	82				
ZANCADAS LATERALES	76	ZANCADAS NORMALES	88	ZANCADAS LATERALES	82	ZANCADAS CRUZADAS	86	ZANCADAS LATERALES	94				
TOTAL	226	TOTAL	234	TOTAL	244	TOTAL	264	TOTAL	280				
DÍA	22	DÍA	23	DÍA	24	DÍA	25	DÍA	26	DÍA	27	DÍA	28
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		DESCANSO
ZANCADAS NORMALES	104	ZANCADAS NORMALES	110	ZANCADAS LATERALES	110	ZANCADAS NORMALES	120	ZANCADAS CRUZADAS	130	Video-400 ZANCADAS			
ZANCADAS CRUZADAS	90	ZANCADAS CRUZADAS	110	ZANCADAS NORMALES	130	ZANCADAS LATERALES	120	ZANCADAS LATERALES	120				
ZANCADAS LATERALES	130	ZANCADAS LATERALES	120	ZANCADAS CRUZADAS	110	ZANCADAS CRUZADAS	130	ZANCADAS NORMALES	130				
TOTAL	324	TOTAL	340	TOTAL	350	TOTAL	370	TOTAL	380				

¡GENIAL!

No te olvides de etiquetarme para que lo pueda ver @gymvirtual_com

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT