

REALIZA EL NÚMERO DE REPETICIONES POR EJERCICIO QUE HAY ENUMERADAS Y MARCA LA CASILLA UNA VEZ COMPLETADAS



RETO

BURPEES

para principiantes

28 DÍAS

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

YOUTUBE.COM/GYMVIRTUAL

INSTAGRAM.COM/GYMVIRTUAL_COM

TWITTER.COM/GYMVIRTUAL_COM

FACEBOOK.COM/GYMVIRTUAL

WWW.GYMVIRTUAL.COM

Cómo hacer el ejercicio:



DÍA 01	DÍA 02	DÍA 03	DÍA 04	DÍA 05	DÍA 06	DÍA 07
<input type="checkbox"/> 3 BURPEES	<input type="checkbox"/> 3 BURPEES	<input type="checkbox"/> 4 BURPEES	<input type="checkbox"/> 4 BURPEES	<input type="checkbox"/> 5 BURPEES	<input type="checkbox"/> 5 BURPEES	DESCANSO
DÍA 08	DÍA 09	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
<input type="checkbox"/> 7 BURPEES	<input type="checkbox"/> 8 BURPEES	<input type="checkbox"/> 8 BURPEES	<input type="checkbox"/> 9 BURPEES	<input type="checkbox"/> 9 BURPEES	<input type="checkbox"/> 10 BURPEES	DESCANSO
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
<input type="checkbox"/> 12 BURPEES	<input type="checkbox"/> 13 BURPEES	<input type="checkbox"/> 14 BURPEES	<input type="checkbox"/> 15 BURPEES	<input type="checkbox"/> 16 BURPEES	<input type="checkbox"/> 17 BURPEES	DESCANSO
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
<input type="checkbox"/> 19 BURPEES	<input type="checkbox"/> 20 BURPEES	<input type="checkbox"/> 21 BURPEES	<input type="checkbox"/> 22 BURPEES	<input type="checkbox"/> 23 BURPEES	<input type="checkbox"/> 25 BURPEES	DESCANSO

¡Comparte tu reto!



#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT

GYM VIRTUAL
BY PATRY JORDAN

WWW.GYMVIRTUAL.COM

