

RETO

Movilidad

28 DÍAS

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
BY PATRY JORDAN

EJERCICIO 1 ESTIRO Y FLEXIONO PIERNAS



EJERCICIO 2 GLOBET SQUAT



EJERCICIO 3 ZANCADA TOCO AL SUELO



EJERCICIO 4 PLANCHA PIERNAS FLEXIONADAS



EJERCICIO 5 CÍRCULOS PIERNA



EJERCICIO 6 EQUILIBRIO



DÍA 01 <input checked="" type="checkbox"/> x2 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 10 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 10 GLOBET SQUAT 20* CÍRCULOS PIERNA DRCH 15 CÍRCULOS PIERNA IZQ 15	DÍA 02 <input checked="" type="checkbox"/> x2 GLOBET SQUAT 20* ZANCADA (8 x PIERNA) 16 CÍRCULOS PIERNA DRCH 15 CÍRCULOS PIERNA IZQ 15	DÍA 03 <input checked="" type="checkbox"/> x2 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 15 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 15 GLOBET SQUAT 25* PLANCHA FLEXIONADAS 25*	DÍA 04 <input checked="" type="checkbox"/> x2 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 18 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 18 GLOBET SQUAT 25* ZANCADA (10 x PIERNA) 20	DÍA 05 <input checked="" type="checkbox"/> x2 GLOBET SQUAT 25* CÍRCULOS PIERNA DRCH 20 CÍRCULOS PIERNA IZQ 20 EQUILIBRIO (10 x PIERNA) 20	DÍA 06 <input checked="" type="checkbox"/> x2 ZANCADA (10 x PIERNA) 22 CÍRCULOS PIERNA DRCH 25 CÍRCULOS PIERNA IZQ 25 EQUILIBRIO (10 x PIERNA) 20 GLOBET SQUAT 25*	DÍA 07 DESCANSO
DÍA 08 <input checked="" type="checkbox"/> x2 EQUILIBRIO (11 x PIERNA) 22 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 25 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 25 PLANCHA FLEXIONADAS 30*	DÍA 09 <input checked="" type="checkbox"/> x2 GLOBET SQUAT 30* ZANCADA (13 x PIERNA) 26 PLANCHA FLEXIONADAS 30* EQUILIBRIO (13 x PIERNA) 26	DÍA 10 <input checked="" type="checkbox"/> x3 GLOBET SQUAT 30* PLANCHA FLEXIONADAS 35* CÍRCULOS PIERNA DRCH 26 CÍRCULOS PIERNA IZQ 26	DÍA 11 <input checked="" type="checkbox"/> x3 EQUILIBRIO (13 x PIERNA) 26 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 25 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 25 PLANCHA FLEXIONADAS 35*	DÍA 12 <input checked="" type="checkbox"/> x3 GLOBET SQUAT 30* EQUILIBRIO (13 x PIERNA) 10 PLANCHA FLEXIONADAS 35* CÍRCULOS PIERNA DRCH 20 CÍRCULOS PIERNA IZQ 20	DÍA 13 <input checked="" type="checkbox"/> x3 GLOBET SQUAT 35* PLANCHA FLEXIONADAS 35* ZANCADA (15 x PIERNA) 30 CÍRCULOS PIERNA DRCH 25 CÍRCULOS PIERNA IZQ 25	DÍA 14 DESCANSO
DÍA 15 <input checked="" type="checkbox"/> x3 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 25 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 25 ZANCADA (13 x PIERNA) 26 EQUILIBRIO (17 x PIERNA) 34	DÍA 16 <input checked="" type="checkbox"/> x3 ZANCADA (14 x PIERNA) 28 EQUILIBRIO (15 x PIERNA) 30 CÍRCULOS PIERNA DRCH 30 CÍRCULOS PIERNA IZQ 30	DÍA 17 <input checked="" type="checkbox"/> x3 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 30 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 30 PLANCHA FLEXIONADAS 40* ZANCADA (20 x PIERNA) 40	DÍA 18 <input checked="" type="checkbox"/> x3 CÍRCULOS PIERNA DRCH 32 CÍRCULOS PIERNA IZQ 32 GLOBET SQUAT 40* PLANCHA FLEXIONADAS 40*	DÍA 19 <input checked="" type="checkbox"/> x4 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 30 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 30 GLOBET SQUAT 40* ZANCADA (20 x PIERNA) 40	DÍA 20 <input checked="" type="checkbox"/> x4 CÍRCULOS PIERNA DRCH 32 CÍRCULOS PIERNA IZQ 32 EQUILIBRIO (20 x PIERNA) 40 PLANCHA FLEXIONADAS 45*	DÍA 21 DESCANSO
DÍA 22 <input checked="" type="checkbox"/> x4 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 30 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 30 EQUILIBRIO (20 x PIERNA) 40 CÍRCULO PIERNA DRCH 35 CÍRCULO PIERNA IZQ 35 EQUILIBRIO (20 x PIERNA) 40	DÍA 23 <input checked="" type="checkbox"/> x4 GLOBET SQUAT 40* CÍRCULO PIERNA DRCH 35 CÍRCULO PIERNA IZQ 35 EQUILIBRIO (15 x PIERNA) 30 ZANCADA (20 x PIERNA) 40	DÍA 24 <input checked="" type="checkbox"/> x4 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 35 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 35 PLANCHA FLEXIONADAS 40* ZANCADA (20 x PIERNA) 40 PLANCHA FLEXIONADAS 40	DÍA 25 <input checked="" type="checkbox"/> x4 GLOBET SQUAT 40* CÍRCULO PIERNA DRCH 14 CÍRCULO PIERNA IZQ 14 PLANCHA FLEXIONADAS 14 EQUILIBRIO (20 x PIERNA) 16	DÍA 26 <input checked="" type="checkbox"/> x4 GLOBET SQUAT 45* ZANCADA (20 x PIERNA) 40 ESTIRO Y FLEXIONO DRCH 45 ESTIRO Y FLEXIONO IZQ 45 EQUILIBRIO (21 x PIERNA) 42	DÍA 27 <input checked="" type="checkbox"/> x5 CÍRCULOS PIERNA DRCH 45 CÍRCULOS PIERNA IZQ 45 EQUILIBRIO (20 x PIERNA) 40 ZANCADA (23 x PIERNA) 46 PLANCHA FLEXIONADAS 45*	DÍA 28 DESCANSO

¡¡¡ Buen trabajo !!!

ÚNETE A LA COMUNIDAD

¡COMPARTE TU RETO!

#GYMVIRTUAL

#YOPUEDOCONTODO

#YPCT