



Retos físicos

30 días

YouTube



SENTADILLAS

Glúteo ,Cuadriceps



■ Día 1	50 rep
■ Día 2	55 rep
■ Día 3	60 rep
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	70 Rep
■ Día 6	75 Rep
■ Día 7	80 rep
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	100 Rep
■ Día 10	105 Rep
■ Día 11	110 rep
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	130 Rep
■ Día 14	135 Rep
■ Día 15	140 Rep



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	150 Rep
■ Día 18	155 Rep
■ Día 19	160 Rep
■ Día 20	DESCANSO
■ Día 21	180 Rep
■ Día 22	185 Rep
■ Día 23	190 Rep
■ Día 24	DESCANSO
■ Día 25	220 Rep
■ Día 26	225 Rep
■ Día 27	230 Rep
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	240 Rep
■ Día 30	250 Rep



Suscríbete a mi canal : [YouTube.com/retos físicos 30 días](https://www.youtube.com/retos físicos 30 días)
Activa las notificaciones (la campanita)
Acerca el mouse para ver vídeos

