



Retos físicos

30 días

YouTube



ABDOMINALES > CODO RODILLA - ALTERNO



Abdominales oblicuos

■ Día 1	20 Rep/3 series
■ Día 2	20 Rep/3 series
■ Día 3	30 Rep/3 series
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	30 Rep/3 series
■ Día 6	30 Rep/3 series
■ Día 7	40 Rep/3 series
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	50 Rep/2 series
■ Día 10	50 Rep/2 series
■ Día 11	25 Rep/2 series
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	60 Rep/2 series
■ Día 14	70 Rep/2 series
■ Día 15	80 Rep/2 series



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	100 Rep/1 series
■ Día 18	100 Rep/1 series
■ Día 19	100 Rep/1 series
■ Día 20	DESCANSO
■ Día 21	120 Rep/1 series
■ Día 22	120 Rep/1 series
■ Día 23	120 Rep/1 series
■ Día 24	DESCANSO
■ Día 25	140 Rep/1 series
■ Día 26	160 Rep/1 series
■ Día 27	180 Rep/1 series
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	190 Rep/1 series
■ Día 30	200 rep/1 series

Suscríbete a mi canal : [YouTube.com/ retos físicos 30 días](https://www.youtube.com/retosfisicos30dias)
Activa las notificaciones (la campanita)
Acercas el mouse para ver vídeos

30 VIDEOS DISPONIBLES EN CADA DÍA EL CORRESPONDIENTE AL RETO



