



Retos físicos

30 días

ABDOMINALES EN EXTENSIÓN PIERNAS Y BRAZOS

Abdominal inferior, Tríceps , Dorso , Hombros



■ Día 1	10 Rep/3 series
■ Día 2	10 Rep/3 series
■ Día 3	15 Rep/3 series
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	15 Rep/3 series
■ Día 6	15 Rep/3 series
■ Día 7	20 Rep/3 series
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	25 Rep/2 series
■ Día 10	25 Rep/2 series
■ Día 11	25 Rep/2 series
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	30 Rep/2 series
■ Día 14	35 Rep/2 series
■ Día 15	40 Rep/2 series



**MANCUERNA
OPCIONAL**



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	50 Rep/2 series
■ Día 18	50 Rep/2 series
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	55 Rep/2 series
■ Día 21	60 Rep/2 series
■ Día 22	DESCANSO
■ Día 23	60 Rep/2 series
■ Día 24	70 Rep/2 series
■ Día 25	DESCANSO
■ Día 26	80 Rep/1 series
■ Día 27	90 Rep/1 series
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	95 Rep/1 series
■ Día 30	100 rep/1 series

