



Retos físicos

30 días

YouTube



CARDIO TONIFICACIÓN

Piernas ,Brazos (Cuadriceps , Bíceps , Dorsales , Trapecio)



■ Día 1	5 min
■ Día 2	5 min
■ Día 3	6 min
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	7 min
■ Día 6	7 min
■ Día 7	8 min
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	9 min
■ Día 10	9 min
■ Día 11	10 min
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	10 min
■ Día 14	11 min
■ Día 15	11 min

TUTORIAL



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	12 min
■ Día 18	13 min
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	14 min
■ Día 21	15 min
■ Día 22	DESCANSO
■ Día 23	15 min
■ Día 24	16 min
■ Día 25	DESCANSO
■ Día 26	17 min
■ Día 27	18 min
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	19 min
■ Día 30	20 min



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

