

Retos físicos

30 días

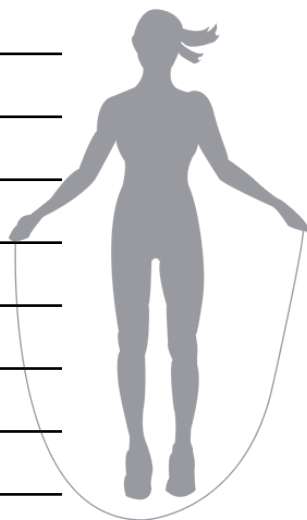
YouTube



SALTAR A LA COMBA

Cardio, tonificación total

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



**Reto superado
Solo
2 tropiezos
Por secuencias de 1 min**

■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	11 min
■ Día 18	11 min
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	12 min
■ Día 21	12 min
■ Día 22	DESCANSO
■ Día 23	13 min
■ Día 24	13 min
■ Día 25	DESCANSO
■ Día 26	14 min
■ Día 27	14 min
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	DESCANSO
■ Día 30	15 min

