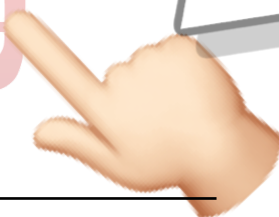


Retos físicos

30 días

YouTube



# EL PUENTE

Glúteos, Femoral, Espalda inferior



TUTORIAL



■ Día 1	25 rep/3 series
■ Día 2	25 rep/3 series
■ Día 3	30 rep/3 series
■ Día 4	<b>DESCANSO</b>
■ Día 5	35 Rep/3 series
■ Día 6	35 Rep/3 series
■ Día 7	40 rep/3 series
■ Día 8	<b>DESCANSO</b>
■ Día 9	50 Rep/3 series
■ Día 10	50 Rep/3 series
■ Día 11	60 rep/3 series
■ Día 12	<b>DESCANSO</b>
■ Día 13	65 Rep/3 series
■ Día 14	65 Rep/3 series
■ Día 15	70 Rep/3 series

■ Día 16	<b>DESCANSO</b>
■ Día 17	75 Rep/2 series
■ Día 18	80 Rep/2 series
■ Día 19	85 Rep/2 series
■ Día 20	<b>DESCANSO</b>
■ Día 21	90 Rep/2 series
■ Día 22	95 Rep/1 serie
■ Día 23	100 Rep/1 serie
■ Día 24	<b>DESCANSO</b>
■ Día 25	110 Rep/1 serie
■ Día 26	120 Rep/1 serie
■ Día 27	130 Rep/1 serie
■ Día 28	<b>DESCANSO</b>
■ Día 29	140 Rep/1 serie
■ Día 30	150 Rep/1 serie

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

