



Retos físicos

30 días

YouTube



FLEXIONES DE BRAZOS

Pectoral, Hombros, Tríceps



TUTORIAL



■ Día 1	5 rep/3 series
■ Día 2	5 rep/3 series
■ Día 3	5 rep/3 series
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	8 Rep/3 series
■ Día 6	8 Rep/3 series
■ Día 7	8 rep/3 series
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	10 Rep/3 series
■ Día 10	10 Rep/3 series
■ Día 11	10 rep/3 series
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	12 Rep/3 series
■ Día 14	12 Rep/3 series
■ Día 15	12 Rep/3 series



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	15 Rep/2 series
■ Día 18	15 Rep/2 series
■ Día 19	15 Rep/2 series
■ Día 20	DESCANSO
■ Día 21	18 Rep/2 series
■ Día 22	20 Rep/1 serie
■ Día 23	20 Rep/1 serie
■ Día 24	DESCANSO
■ Día 25	22 Rep/1 serie
■ Día 26	22 Rep/1 serie
■ Día 27	22 Rep/1 serie
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	25 Rep/1 serie
■ Día 30	30 Rep/1 serie

