



Retos físicos

30 días



# PRESS BANCA EN PLANO

Pectoral mayor , Deltoides , Tríceps

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

## TUTORIAL



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

Suscríbete a mi canal : [YouTube.com/ retos físicos 30 días](https://www.youtube.com/retos_fisicos_30_dias)  
Activa las notificaciones ( la campanita )  
Acerca el mouse para ver vídeos

30 VIDEOS DISPONIBLES EN CADA DÍA EL CORRESPONDIENTE AL RETO

