



Retos físicos

30 días

YouTube



HULA HOOP



Oblicuos, Recto mayor, Glúteos .. CARDIO / TONIFICACIÓN

TUTORIAL



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

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

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

