

PLANCHA ABDOMINAL



Retos físicos

30 días

YouTube



Oblicuos, Recto mayor..

TUTORIAL



■ Día 1	10 Segundos
■ Día 2	15 Segundos
■ Día 3	20 Segundos
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	20 Segundos
■ Día 6	25 Segundos
■ Día 7	30 Segundos
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	30 Segundos
■ Día 10	35 Segundos
■ Día 11	40 Segundos
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	40 Segundos
■ Día 14	45 Segundos
■ Día 15	50 Segundos

■ Día 16	55 Segundos
■ Día 17	1 min
■ Día 18	1 min
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	1,10 min
■ Día 21	1,20 min
■ Día 22	1,30 min
■ Día 23	DESCANSO
■ Día 24	1,45 min
■ Día 25	2 min
■ Día 26	2,15 min
■ Día 27	DESCANSO
■ Día 28	2,20 min
■ Día 29	2,40 min
■ Día 30	3 min

