



Retos físicos

30 días



PRESS PLANO CON GIRO ALTERNO

Pectoral , bíceps , Tríceps , Hombros ..

■ Día 1	5 Rep/3 series
■ Día 2	5 Rep/3 series
■ Día 3	8 Rep/3 series
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	8 Rep/3 series
■ Día 6	8 Rep/3 series
■ Día 7	10 Rep/3 series
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	12 Rep/2 series
■ Día 10	12 Rep/2 series
■ Día 11	DESCANSO
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	15 Rep/2 series
■ Día 14	18 Rep/2 series
■ Día 15	18 Rep/2 series

TUTORIAL



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	20 Rep/2 series
■ Día 18	25 Rep/2 series
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	30 Rep/2 series
■ Día 21	35 Rep/2 series
■ Día 22	DESCANSO
■ Día 23	40 Rep/1 series
■ Día 24	45 Rep/1 series
■ Día 25	DESCANSO
■ Día 26	50 Rep/1 series
■ Día 27	55 Rep/1series
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	60 Rep/1 series
■ Día 30	70 rep/1 series



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

