



Retos físicos

30 días

Trote Cardio



■ Día 1	5 min
■ Día 2	6 min
■ Día 3	7 min
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	8 min
■ Día 6	9 min
■ Día 7	10 min
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	12 min
■ Día 10	15 min
■ Día 11	DESCANSO
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	20 min
■ Día 14	20 min
■ Día 15	20 min



MANCUERNAS
OPCIONALES

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

Crunch Abdominal

■ Día 1	20 Rep/3 series
■ Día 2	20 Rep/3 series
■ Día 3	20 Rep/3 series
■ Día 4	DESCANSO
■ Día 5	30 Rep/3 series
■ Día 6	30 Rep/3 series
■ Día 7	30 Rep/3 series
■ Día 8	DESCANSO
■ Día 9	40 Rep/2 series
■ Día 10	50 Rep/2 series
■ Día 11	DESCANSO
■ Día 12	DESCANSO
■ Día 13	50 Rep/2 series
■ Día 14	55 Rep/2 series
■ Día 15	60 Rep/2 series



■ Día 16	DESCANSO
■ Día 17	75 Rep/2 series
■ Día 18	85 Rep/2series
■ Día 19	DESCANSO
■ Día 20	95 Rep/2 series
■ Día 21	100 Rep/2 series
■ Día 22	DESCANSO
■ Día 23	120 Rep/1 series
■ Día 24	120 Rep/1 series
■ Día 25	DESCANSO
■ Día 26	140 Rep/1 series
■ Día 27	150 Rep/1series
■ Día 28	DESCANSO
■ Día 29	175 Rep/1 series
■ Día 30	200 rep/1 series

Press Plano con Giro alterno

■ 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

1 serie
POR BRAZO



■ 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



