



Retos físicos

30 días

YouTube



SENTADILLAS CON GIRO INCORPORADO

Glúteo , Cuadriceps , Bíceps , Pectoral Superior , Abdominales Inferiores



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

TUTORIAL



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



Suscríbete a mi canal : [YouTube.com/retos físicos 30 días](https://www.youtube.com/retosfisicos30dias)
Activa las notificaciones (la campanita)
Acerca el mouse para ver vídeos

