



Retos físicos

30 días

YouTube

SENTADILLAS CON GIRO INCORPORADO

Glúteo , Cuadriceps , Bíceps , Pectoral Superior , Abdominales Inferiores



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

TUTORIAL



| | |
|----------|-----------------|
| ■ Día 16 | DESCANSO |
| ■ Día 17 | 12 min |
| ■ Día 18 | 13 min |
| ■ Día 19 | DESCANSO |
| ■ Día 20 | 14 min |
| ■ Día 21 | 15 min |
| ■ Día 22 | DESCANSO |
| ■ Día 23 | 15 min |
| ■ Día 24 | 16 min |
| ■ Día 25 | DESCANSO |
| ■ Día 26 | 17 min |
| ■ Día 27 | 18 min |
| ■ Día 28 | DESCANSO |
| ■ Día 29 | 19 min |
| ■ Día 30 | 20 min |

