



Retos físicos

30 días

YouTube



TROTE (CARDIO)

Tonificación cuerpo completo

■ 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

TUTORIAL



**MANCUERNAS
OPCIONAL**



■ 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



Suscríbete a mi canal : [YouTube.com/retos_fisicos_30_dias](https://www.youtube.com/retos_fisicos_30_dias).
Activa las notificaciones (la campanita)
Acerca el mouse para ver vídeos

