

# RETO 30 DÍAS EN FORMA



Este reto consta de una guía de 30 días en los que tendrás que seguir unas pautas de entrenamiento. Comienza tu nuevo estilo de vida sana desde cualquier parte con unos sencillos ejercicios . Son ejercicios muy fáciles de ejecutar. ¡Comenzamos!

## RUTINA COMBA



DÍA ■ N°SALTOS ■ N°SERIES ■ DESCANSO\*

DÍA	N°SALTOS	N°SERIES	DESCANSO*
1	10	3	
2	15	3	
3	20	3	
4	*	*	
5	25	3	
6	30	3	
7	35	3	
8	*	*	
9	40	3	
10	45	3	
11	50	3	
12	*	*	
13	55	3	
14	60	3	
15	65	3	
16	70	3	
17	75	3	
18	80	3	
19	*	*	
20	85	3	
21	90	3	
22	95	3	
23	*	*	
24	100	3	
25	110	3	
26	120	3	
27	*	*	
28	130	3	
29	140	3	
30	150	3	



# RUTINA FLEXIONES



DÍA	N°FLEXIONES			N°SERIES			DESCANSO*				
1	2	3	4	5	6	3	3	3	*	5	6
7	8	9	10	11	12	3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18	3	3	3	*	12	14
19	20	21	22	23	24	3	*	3	3	3	*
25	26	27	28	29	30	3	3	3	*	19	20

# RUTINA RODILLO ABDOMINALES



DÍA	N°ABDOMINALES			N°SERIES			DESCANSO*				
1	2	3	4	5	6	3	3	3	3	4	4
7	8	9	10	11	12	4	2	4	4	4	5
13	14	15	16	17	18	5	5	2	5	5	5
19	20	21	22	23	24	6	6	6	2	6	6
25	26	27	28	29	30	7	7	7	7	7	2



# BANDA RESISTENCIA

Los ejercicios con bandas elásticas pueden ser ejecutados en cualquier lugar. Estos 3 ejercicios pueden ser alternados y divididos entre toda la semana.

## 1 PLANCHA CON PASO A UN LADO

Con este ejercicio ejercitarás: core, gluteos y abductores.

DÍA **REPETECIONES** **N°SERIES** **DESCANSO\***

1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	2	2

7	8	9	10	11	12
10	10	10	*	12	12
2	2	2	*	2	2

13	14	15
12	12	12
2	2	2



## 2 PLANCHA CON ELEVACIONES DE BRAZOS

Con este ejercicio ejercitarás: deltoides anteriores, pectoral mayor, bíceps y core.

DÍA **REPETECIONES** **N°SERIES** **DESCANSO\***

1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	2	2

7	8	9	10	11	12
10	10	10	*	12	12
2	2	2	*	2	2

13	14	15
12	12	12
2	2	2



# BANDA RESISTENCIA

Los ejercicios con bandas elásticas pueden ser ejecutados en cualquier lugar. Estos 3 ejercicios pueden ser alternados y divididos entre toda la semana.

## 3 PASO DE OSO PARA ADELANTE

Con este ejercicio ejercitarás: deltoides, pectoral mayor, bíceps y core.

DÍA REPETICIONES N°SERIES DESCANSO\*

1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10
2	2	2	2	2	2

7	8	9	10	11	12
10	10	10	*	12	12
2	2	2	*	2	2

13	14	15
12	12	12
2	2	2

