

RETO 30 DÍAS EN FORMA

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

RUTINA MANCUERNAS

DÍA ■ REPETICIONES ■ N°SERIES ■ DESCANSO*

1	2	3	4	5	6
5	7	8	*	10	15
3	3	3	*	3	3
7	8	9	10	11	12
18	*	20	22	24	*
3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18
25	28	30	32	34	36
3	3	3	3	3	3
19	20	21	22	23	24
*	37	39	40	*	42
*	3	3	3	*	3
25	26	27	28	29	30
43	44	*	45	47	50
3	3	*	3	3	3



30 DAYS FIT CHALLENGE

This challenge consists of a 30-days dumbbell training guide, in which you will have to follow some instructions each day. Start your new healthy lifestyle from anywhere with a few simple exercises. They are very easy to execute, you can increase the number of repetitions proportionally month by month. We started!

DUMBBELL WORKOUT

DAY ■■■ REPETITIONS N° ■■■ SERIES N° ■■■ BREAK*

1	2	3	4	5	6
5	7	8	*	10	15
3	3	3	*	3	3
7	8	9	10	11	12
18	*	20	22	24	*
3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18
25	28	30	32	34	36
3	3	3	3	3	3
19	20	21	22	23	24
*	37	39	40	*	42
*	3	3	3	*	3
25	26	27	28	29	30
43	44	*	45	47	50
3	3	*	3	3	3



30 GIORNI IN FORMA SFIDA

Questa sfida consiste in una guida all'allenamento con manubri di 30 giorni, in cui dovrai seguire alcune istruzioni ogni giorno. Inizia il tuo nuovo stile di vita sano da qualsiasi luogo con pochi semplici esercizi. Sono molto facili da eseguire, puoi aumentare il numero di ripetizioni proporzionalmente mese per mese. Abbiamo iniziato!

ALLENAMENTO DUMBBELL

GIORNO ■■■ RIPETIZIONI N° ■■■ N°SERIES ■■■ ROMPERE*



1	2	3	4	5	6
5	7	8	*	10	15
3	3	3	*	3	3
7	8	9	10	11	12
18	*	20	22	24	*
3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18
25	28	30	32	34	36
3	3	3	3	3	3
19	20	21	22	23	24
*	37	39	40	*	42
*	3	3	3	*	3
25	26	27	28	29	30
43	44	*	45	47	50
3	3	*	3	3	3



30 TAGE PASSEN HERAUSFORDERUNG

Diese Herausforderung besteht aus einem 30-tägigen Kurzhantel-Trainingsleitfaden, in dem Sie jeden Tag einige Anweisungen befolgen müssen. Beginnen Sie Ihren neuen gesunden Lebensstil von überall mit ein paar einfachen Übungen. Sie sind sehr einfach auszuführen. Sie können die Anzahl der Wiederholungen von Monat zu Monat proportional erhöhen. Wir fangen an!

DUMBBELL WORKOUT

TAG ■ WIEDERHOLUNGEN NR ■ SERIE N° ■ UNTERBRECHUNG*



1	2	3	4	5	6
5	7	8	*	10	15
3	3	3	*	3	3
7	8	9	10	11	12
18	*	20	22	24	*
3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18
25	28	30	32	34	36
3	3	3	3	3	3
19	20	21	22	23	24
*	37	39	40	*	42
*	3	3	3	*	3
25	26	27	28	29	30
43	44	*	45	47	50
3	3	*	3	3	3

30 JOURNÉES AJUSTER DÉFIER

Ce défi consiste en un guide d'entraînement d'haltères de 30 jours, dans lequel vous devrez suivre certaines instructions chaque jour. Commencez votre nouveau mode de vie sain de n'importe où avec quelques exercices simples. Ils sont très faciles à exécuter, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions proportionnellement mois par mois. Nous avons commencé!

ENTRAÎNEMENT DUMBBELL

JOURNÉE ■ RÉPÉTITIONS N° ■ SÉRIE N° ■ PAUSE*



1	2	3	4	5	6
5	7	8	*	10	15
3	3	3	*	3	3
7	8	9	10	11	12
18	*	20	22	24	*
3	*	3	3	3	*
13	14	15	16	17	18
25	28	30	32	34	36
3	3	3	3	3	3
19	20	21	22	23	24
*	37	39	40	*	42
*	3	3	3	*	3
25	26	27	28	29	30
43	44	*	45	47	50
3	3	*	3	3	3