

¿QUÉ ES LO QUE PUEDES ESPERAR DE ESTE RETO?

El objetivo de este reto de entrenamiento es que empieces a entrenar regularmente y que se convierta en un hábito saludable. Este es el punto en el que la mayoría de la gente falla antes de empezar a ver resultados.

Este reto te preparará para un plan de entrenamiento más detallado y personalizado, como el plan Más en forma en 3 semanas.

Empieza poco a poco y ve aumentando la intensidad lentamente...

Esta es la base de todas las historias de la gente que ha conseguido el cuerpo de sus sueños.

¡Tú podrías ser nuestra siguiente historia! ¡Envíanos tu historia de superación personal!

EL RETO DE *RESISTO HASTA EL FINAL*

SEMANA 1

30 s Jumping Jacks
30 s Squats
30 s High Plank
Series: 4

Duración máx.: 7 min

01 | **02**

30 s Jumping Jacks
30 s Squats
30 s High Plank
Series: 4

Duración máx.: 11,5 min

03 | **04**

30 s High Knees
30 s Inchworms
30 s Jump Squats
Series: 4

05 | Duración máx.: 7 min

06 | **07**

SEMANA 2

08

1 min Jumping Jacks
1 min Squats
30 s High Plank
Series: 3

Duración máx.: 9,5 min

09

10

30 s Knee Push-ups
30 s Backward Lunges
30 s 4-count Burpees
Series: 4

Duración máx.: 7 min

11

12

30 s High Knees
30 s Wall Sit
30 s Bridge
Series: 5

Duración máx.: 11,5 min

13

14

SEMANA 3

1 min Jumping Jacks
1 min Squats
30 s Low Plank
Series: 4

Duración máx.: 13 min

15 | **16**

30 s Knee Push-ups
30 s High Knees
30 s Bridge
Series: 5

Duración máx.: 11,5 min

17 | **18**

1 min 4-count Burpees
30 s Wall Sit
30 s Tricep Dips
Series: 4

Duración máx.: 11 min

19 | **20** | **21**