¿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

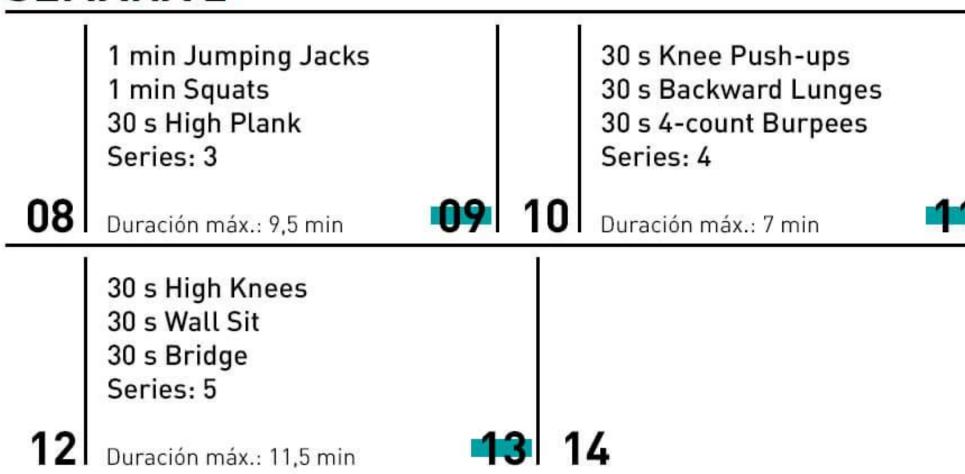
05

Duración máx.: 7 mir

06

07

SEMANA 2



SEMANA 3

