

PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL RETO VEGANO DE 7 DÍAS

6 EJERCICIOS AL DÍA

3 RONDAS = 18 MINUTOS



CALENTAMIENTO: diversos ejercicios de estiramiento durante alrededor de 15 minutos

DÍA 1	45 SEGUNDOS DE JUMPING JACKS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE SIT-UPS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE FLEXIONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE ELEVACIONES DE TALONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE HIP THRUSTS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PLANCHA 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 2	45 SEGUNDOS DE MOUNTAIN CLIMBERS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE ON POINT PUNCHES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE HIPEREXTENSIONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE SQUAT JUMPS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE FLEXIONES HINDÚES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE CRUNCHES 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 3	45 SEGUNDOS DE ELEVACIONES DE RODILLAS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PATADAS EN TIJERA 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PLANCHA SUPERMAN 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE LUNGES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE CRUNCHES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE FLEXIONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 4	45 SEGUNDOS DE JUMPING JACKS TO FRONT 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE GIROS RUSOS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE SIT-UPS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE ICEMAN 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE HIP THRUSTS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PLANCHA 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 5	45 SEGUNDOS DE JUMPING JACKS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE MOUNTAIN CLIMBERS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE HIPEREXTENSIONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE SQUAT JUMPS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE FLEXIONES HINDÚES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE ELEVACIONES DE PIERNAS 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 6	45 SEGUNDOS DE ON POINT PUNCHES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE HIP THRUSTS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PLANCHA SUPERMAN 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE LUNGES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE SIT-UPS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE FLEXIONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE
DÍA 7	45 SEGUNDOS DE ELEVACIONES DE RODILLAS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE ELEVACIONES DE TALONES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE CRUNCHES 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE MOUNTAIN CLIMBERS 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PLANCHA 15 SEGUNDOS DE PAUSE	45 SEGUNDOS DE PATADAS EN TIJERA 15 SEGUNDOS DE PAUSE