

BURPEES CHALLENGE

DE 30 DÍAS



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4

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