

# SQUAT CHALLENGE DE 30 DÍAS



SENTADILLA EN CAJÓN

SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA

SENTADILLA GOBLET

DÍA 1 10 SENTADILLA EN CAJÓN	DÍA 2 20 SENTADILLA EN CAJÓN	DÍA 3 30 SENTADILLA EN CAJÓN	DÍA 4 40 SENTADILLA EN CAJÓN	DÍA 5 50 SENTADILLA EN CAJÓN	DÍA 6 5 SENTADILLA EN CAJÓN
DÍA 7 10 SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA 5 POR LADO	DÍA 8 20 SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA 10 POR LADO	DÍA 9 30 SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA 15 POR LADO	DÍA 10 40 SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA 20 POR LADO	DÍA 11 50 SENTADILLA CON TALÓN A RODILLA 25 POR LADO	DÍA 12 15 SENTADILLA GOBLET
DÍA 13 24 SENTADILLA GOBLET	DÍA 14 30 SENTADILLA GOBLET	DÍA 15 36 SENTADILLA GOBLET	DÍA 16 5 SENTADILLA EN CAJÓN POR LADO	DÍA 17 15 SENTADILLA TRASERA elige un peso para los siguientes días: 10, 15, 20 o 25 kg	DÍA 18 24 SENTADILLA TRASERA
DÍA 19 30 SENTADILLA TRASERA	DÍA 20 36 SENTADILLA TRASERA	DÍA 21 5 SENTADILLA EN CAJÓN POR LADO	DÍA 22 15 SENTADILLA A UNA PIERNA EN SUSPENSIÓN POR LADO	DÍA 23 24 SENTADILLA A UNA PIERNA EN SUSPENSIÓN POR LADO	DÍA 24 36 SENTADILLA A UNA PIERNA EN SUSPENSIÓN POR LADO
DÍA 25 DESCANSO	DÍA 26 1 SENTADILLA A UNA PIERNA o aumenta la cantidad de sentadillas a una pierna en suspensión	DÍA 27 3 SENTADILLA A UNA PIERNA POR LADO	DÍA 28 5 SENTADILLA A UNA PIERNA POR LADO	DÍA 29 7 SENTADILLA A UNA PIERNA POR LADO	DÍA 30 10 SENTADILLA A UNA PIERNA o una sentadilla a una pierna sin apoyo



SENTADILLA TRASERA

SENTADILLA A UNA PIERNA EN SUSPENSIÓN

SENTADILLA A UNA PIERNA