

RETO DEL SIXPACK

1

30 Seg. Crunches abdominales
30 Seg. Giros rusos
30 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 2 veces

2

Plancha lateral 40 Seg.
Pausa: 20 Seg.
Repetir 2 veces

3

30 Seg. Crunches abdominales
30 Seg. Giros rusos
30 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 2 veces

4

Día de descanso

5

Plancha lateral 50 Seg.
Pausa: 25 Seg.
Repetir 2 veces

6

40 Seg. Crunches abdominales
40 Seg. Giros rusos
40 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

7

Plancha lateral 60 Seg.
SidePlancha lateral left 45 Seg.
SidePlancha lateral right 45 Seg.
Pausa: 45 Seg.
Repetir 2 veces

8

30 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

9

Día de descanso

10

45 Seg. Crunches abdominales
45 Seg. Giros rusos
45 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

11

Plancha lateral 60 Seg.
SidePlancha lateral left 45 Seg.
SidePlancha lateral right 45 Seg.
Pausa: 45 Seg.
Repetir 2 veces

12

45 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 20 Seg.
Repetir 4 veces

13

Día de descanso

14

60 Seg. Plancha lateral
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

15

50 Seg. Crunches abdominales
50 Seg. Giros rusos
50 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.

16

50 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

17

Día de descanso

18

60 Seg. Crunches abdominales
60 Seg. Giros rusos
60 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

19

60 Seg. Plancha lateral
Pausa: 30 Seg.
Repetir 4 veces

20

60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 30 Seg.
Repetir 3 veces

21

Día de descanso

22

60 Seg. Crunches abdominales
60 Seg. Giros rusos
60 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 4 veces

23

Plancha lateral 60 Seg.
SidePlancha lateral left 60 Seg.
SidePlancha lateral right 60 Seg.
Pausa: 45 Seg.
Repetir 2 veces

24

60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 30 Seg.
Repetir 4 veces

25

Día de descanso

26

60 Seg. Crunches abdominales
60 Seg. Giros rusos
60 Seg. Pierna se levanta
Pausa: 30 Seg.
Repetir 4 veces

27

60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 15 Seg.
Repetir 3 veces

28

60 Seg. Plancha lateral
Pausa: 30 Seg.
Repetir 4 veces

29

Día de descanso

30

60 Crunches
Pausa: 20 Seg.
60 Giros rusos
Pausa: 20 Seg.
60 Pierna se levanta
Pausa: 20 Seg.
Plancha lateral: 60 Seg.
Pausa: 20 Seg.
Repetir 2 veces