

# EL RETO DE **RESISTO HASTA EL FINAL**

## SEMANA 1

30 s Jumping Jacks 30 s Squats 30 s High Plank Series: 4		30 s Knee Push-ups 30 s Forward Lunges 30 s Mountain Climbers Series: 5			30 s High Knees 30 s Inchworms 30 s Jump Squats Series: 4				
Duración máx.: 7 min	<b>01</b>	<b>02</b>	Duración máx.: 11,5 min	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	Duración máx.: 7 min	<b>06</b>	<b>07</b>

## SEMANA 2

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 s High Plank Series: 3		30 s Knee Push-ups 30 s Backward Lunges 30 s 4-count Burpees Series: 4		30 s High Knees 30 s Wall Sit 30 s Bridge Series: 5					
<b>08</b>	Duración máx.: 9,5 min	<b>09</b>	<b>10</b>	Duración máx.: 7 min	<b>11</b>	<b>12</b>	Duración máx.: 11,5 min	<b>13</b>	<b>14</b>

## SEMANA 3

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 s Low Plank Series: 4		30 s Knee Push-ups 30 s High Knees 30 s Bridge Series: 5		1 min 4-count Burpees 30 s Wall Sit 30 s Tricep Dips Series: 4					
Duración máx.: 13 min	<b>15</b>	<b>16</b>	Duración máx.: 11,5 min	<b>17</b>	<b>18</b>	Duración máx.: 11 min	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>

## SEMANA 4

1 min Jumping Jacks 30 s Jump Squats 30 s Low Plank Series: 5		30 s High Knees 30 s Forward Lunges 30 s Inchworms Series: 6		1 min Knee Push-Ups 30 s Wall sit 30 s Mountain Climbers Series: 4					
Duración máx.: 14 min	<b>22</b>	<b>23</b>	Duración máx.: 14 min	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	Duración máx.: 11 min	<b>27</b>	<b>28</b>

\*Descansa 30 s - 1 min entre series

## **ENHORABUENA**

Has cumplido el reto del mes. ¡Ya puedes empezar el plan de 12 semanas para una transformación total con tu app Results!

