

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	01	02	Duración máx.: 11,5 min	03	04	05	Duración máx.: 7 min	06	07

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					
08	Duración máx.: 9,5 min	09	10	Duración máx.: 7 min	11	12	Duración máx.: 11,5 min	13	14

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	15	16	Duración máx.: 11,5 min	17	18	Duración máx.: 11 min	19	20	21

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	22	23	Duración máx.: 14 min	24	25	26	Duración máx.: 11 min	27	28

*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 adidas Training!

