





RETO 21 DIAS

plancha

DÍA 1 1 minuto	DÍA 2 1 minuto	DÍA 3 1 minuto	DÍA 4 1 minuto	DÍA 5 1 minuto
DÍA 6 1'5 minutos	DÍA 7 1'5 minutos	DÍA 8 1'5 minutos	DÍA 9 1'5 minutos	DÍA 10 1'5 minutos
DÍA 11 2 minutos	DÍA 12 2 minutos	DÍA 13 2 minutos	DÍA 14 2 minutos	DÍA 15 2'5 minutos
DÍA 16 2'5 minutos	DÍA 17 2'5 minutos	DÍA 18 2'5 minutos	DÍA 19 3 minutos	DÍA 20 3 minutos
DÍA 21 3 minutos		RETO TERMINADO		 ALEX ARROYO ENTRENADOR PERSONAL

www.alexarroyofit.es