



RETO 21 DIAS

Sentadillas

DÍA 1 30 Squat	DÍA 2 40 Squat	DÍA 3 50 Squat	DÍA 4 60 Squat	DÍA 5 70 Squat
DÍA 6 80 Squat	DÍA 7 90 Squat	DÍA 8 100 Squat	DÍA 9 100 Squat	DÍA 10 110 Squat
DÍA 11 120 Squat	DÍA 12 130 Squat	DÍA 13 140 Squat	DÍA 14 150 Squat	DÍA 15 160 Squat
DÍA 16 170 Squat	DÍA 17 180 Squat	DÍA 18 190 Squat	DÍA 19 200 Squat	DÍA 20 200 Squat
DÍA 21 200 +		RETO TERMINADO		

www.alexarroyofit.es