





RETO 21 DIAS

Escalador

DÍA 1 20 Rodillas	DÍA 2 20 Rodillas	DÍA 3 30 Rodillas	DÍA 4 30 Rodillas	DÍA 5 40 Rodillas
DÍA 6 40 Rodillas	DÍA 7 50 Rodillas	DÍA 8 50 Rodillas	DÍA 9 50 Rodillas	DÍA 10 60 Rodillas
DÍA 11 60 Rodillas	DÍA 12 70 Rodillas	DÍA 13 70 Rodillas	DÍA 14 80 Rodillas	DÍA 15 80 Rodillas
DÍA 16 90 Rodillas	DÍA 17 90 Rodillas	DÍA 18 100 Rodillas	DÍA 19 100 Rodillas	DÍA 20 100 Rodillas
DÍA 21 100 + 		RETO TERMINADO		 ALEX ARROYO ENTRENADOR PERSONAL

www.alexarroyofit.es