

# RETO DE VERANO

DURACIÓN: 4 SEMANAS

\*Cada rutina diaria no te llevará más de 30-35 minutos, así que ¡no hay excusas!

\*Recuerda que puedes hacer [ESTA RUTINA DE ESTIRAMIENTOS](#) al finalizar tu entrenamiento.

\*Recuerda, puedes **hacer clic en las miniaturas de los vídeos** para ser redirigido a ellos.

**DÍA 1**  
TORSO Y  
CARDIO



**DÍA 2**  
PIERNAS Y GLÚTEOS



**DÍA 3**  
ABS ON FIRE



**DÍA 4**

¡DESCANSO!! ♦

**DÍA 5**  
PIERNAS Y GLÚTEOS



**DÍA 6**  
TORSO + ABS



**DÍA 7**

¡DESCANSO!! ♦

# RETO DE VERANO

**DURACIÓN: 4 SEMANAS**

\*Cada rutina diaria no te llevará más de 30-35 minutos, así que ¡no hay excusas!

\*Recuerda, puedes **hacer clic en las miniaturas de los vídeos** para ser redirigido a ellos.

**DÍA 1**  
PIERNAS Y GLÚTEOS



**DÍA 2**  
FULLBODY Y ABDOMEN



**DÍA 3**  
TORSO Y CARDIO HIIT



**DÍA 4**

¡¡DESCANSO!! 🤔

**DÍA 5**  
PIERNAS Y GLÚTEOS



**DÍA 6**  
TORSO Y ABDOMEN



**DÍA 7**  
CARDIO QUEMAGRASA

