

RET

PLANCHAS



DÍA 1

Plancha baja 30" x 2

DÍA 2

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2

DÍA 3

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2
Plancha alta 30" x 2

DÍA 4

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2
Plancha alta 30" x 2
Plancha mecedora 30" x 2

DÍA 5

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2
Plancha alta 30" x 2
Plancha mecedora 30" x 2
Plancha alta con toque de hombros 30" x 2

DÍA 6

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2
Plancha alta 30" x 2
Plancha mecedora 30" x 2
Plancha alta con toque de hombros 30" x 2
Plancha lateral con rotaciones 30" x 2

DÍA 7

Plancha baja 30" x 2
Plancha lateral 30" x 2
Plancha alta 30" x 2
Plancha mecedora 30" x 2
Plancha alta con toque de hombros 30" x 2
Plancha lateral con rotaciones 30" x 2
Plancha baja con elevación de pierna 30" x 2

¡LO LOGRASTE!

¿ESTÁS LISTO PARA EL PRÓXIMO RETO?

Encuentra más retos y rutinas gratis en

[evalufit.com](https://www.evalufit.com)

7 días



PLANCHA BAJA



PLANCHA LATERAL



PLANCHA ALTA



PLANCHA MECEDORA



**PLANCHA ALTA
CON TOQUE DE
HOMBROS**



**PLANCHA
LATERAL CON
ROTACIONES**



**PLANCHA BAJA
CON ELEVACIÓN
DE PIERNA**



7 días