

RET

PLANCHAS



7 días

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



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