

El reto del mes: El reto de fondo de tríceps

¿Quisiera que sus brazos luzcan más definidos? Pues bien, el reto de fondo de tríceps de 30 días puede ayudar a lograr ese objetivo. Este ejercicio de inmersión usando sus brazos se dirige principalmente a los tríceps y compromete sus antebrazos, los hombros, el pecho y la espalda baja.

Como hacer el fondo de tríceps

1. Párese frente a un banco, una silla o un objeto estable de espaldas.
2. Siéntate en el borde de la banqueta y descansa sus manos detrás de sus caderas.
3. Levante la parte inferior de la banca y camine hacia adelante.
4. Lentamente baje su cuerpo hacia abajo y mantenga su codo en un pequeño ángulo de 90 grados.
5. A continuación, levante su cuerpo hacia arriba y hacia abajo. Asegúrese de mantener los brazos en un ángulo de 90 grados y repita. Si usted quiere hacer este ejercicio más difícil, basta con colocar un objeto pesado en su falda. Para principiantes, siga las instrucciones más fáciles (F). Para los ejecutantes avanzados, siga las instrucciones difíciles (D).



| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | | | | 1 (F)5 (D)15 | 2 (F)10 (D)20 |
| 3 (F)15 (D)30 | 4 (F)20 (D)40 | 5 (F)Descanse (D) Descanse | 6 (F) 20 (D) 40 | 7 (F)25 (D)50 | 8 (F)30 (D)60 | 9 (F)35 (D)70 |
| 10 (F)Descanse (D) Descanse | 11 (F)35 (D)70 | 12 (F)40 (D)80 | 13 (F)45 (D)90 | 14 (F)50 (D)100 | 15 (F)Descanse (D) Descanse | 16 (F)50 (D)100 |
| 17 (F)55 (D)110 | 18 (F) 60 (D)120 | 19 (F)65 (D)130 | 20 (F)Descanse (D) Descanse | 21 (F)65 (D)130 | 22 (F)70 (D)140 | 23 (F)75 (D)150 |
| 24 (F)80 (D)160 | 25 (F)Descanse (D) Descanse | 26 (F)80 (D)160 | 27 (F)85 (D)170 | 28 (F)90 (D)180 | 29 (F)95 (D)190 | 30 (F)100 (D)200 |
| 31 (F) Descanse (C) Descanse | | | | | | |

Source: <http://30dayfitnesschallenges.com>