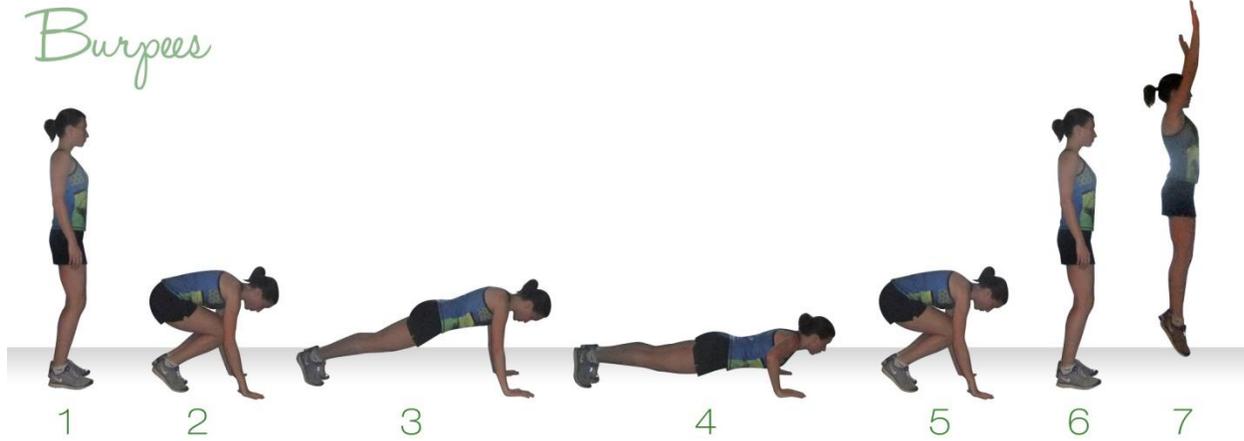


Reto Mensual: Reto 30 Dias de Burpees

¿Quisiera que sus rutinas de ejerció ayuden a mejorar su entrenamiento cardiovascular? Pues bien, los Burpees avanzados pueden ayudar. Burpees son un ejercicio intenso que combina la flexión de brazos y saltos en cuclillas. Burpees pueden ayudar a mejorar su fuerza, resistencia, cardio, e incluso causar la pérdida de peso. También ayuda a tonificar una variedad de músculos de los antebrazos a las pantorrillas.



¿Cómo efectuar los Burpees perfecto?

1. Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Doble hacia abajo y toca el suelo con ambas manos.
3. Estire las piernas hacia atrás y póngase en la posición para hacer lagartijas.
4. Realizar una lagartija.
5. Retracte las piernas de nuevo bajo su cuerpo. Recuerde que debe mantener ambas manos en el suelo.
6. Póngase en una posición en cuclillas.
7. Salte en lugar y repita.

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) 10	2 (F) 10 (D) 20	3 (F) 15 (D) 30
4 (F) 20 (D) 40	5 (F) Rest (D) Rest	6 (F) 20 (D) 40	7 (F) 25 (D) 50	8 (F) 30 (D) 60	9 (F) 35 (D) 70	10 (F) Rest (D) Rest
11 (F) 35 (D) 70	12 (F) 40 (D) 80	13 (F) 45 (D) 90	14 (F) 45 (D) 90	15 (F) Rest (D) Rest	16 (F) 50 (D) 100	17 (F) 55 (D) 110
18 (F) 60 (D) 120	19 (F) 65 (D) 130	20 (F) Rest (D) Rest	21 (F) 65 (D) 130	22 (F) 70 (D) 140	23 (F) 75 (D) 150	24 (F) 80 (D) 160
25 (F) Rest (D) Rest	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	