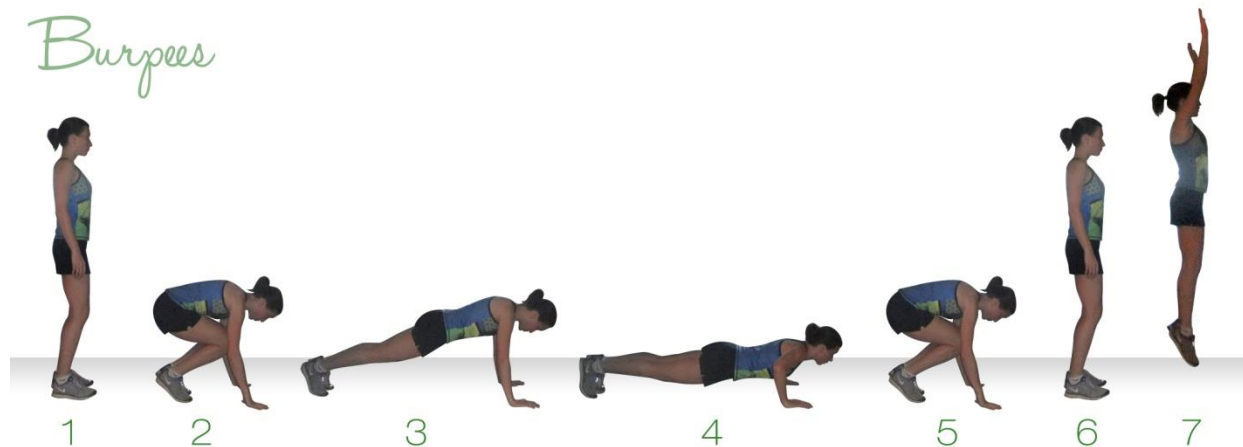


El reto del mes: Burpees Avanzado

¿Quisiera que sus rutinas de ejercicio ayuden a mejorar su entrenamiento cardiovascular? Pues bien, Pues bien los Burpees avanzados pueden ayudar. Burpees combinan la flexión de los brazos y los ejercicios de cuclillas y son intensos. Burpees pueden mejorar su fuerza, resistencia, cardiovascular, y causar la pérdida de peso.



¿Como efectuar los Burpees?

1. Párese derecho con que los pies separados.
2. Doble hacia abajo y toca el suelo con ambas manos.
3. Una patada en las piernas y ponerse en posición de flexión de brazos.
4. Realizar una flexión de brazos.
5. Salte en las piernas de nuevo pero baje su cuerpo. Recuerde que debe mantener ambas manos en el suelo.
6. Póngase en una posición en cuclillas.
7. Salte en su lugar y repetir.

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	