mTraining
by Minerva

RETO BLOQUEO FRONTAL
para principiantes
28 días

instagram.com/mtraining_minerva
facebook.com/mtraining.minerva1
mtraining minerva

www.mTrainining.es

Cómo hacer el ejercicio

Realiza cada día el tiempo indicado en cada casilla. Una vez completado podrás tachar el día.

Presta atención

Mantén siempre una posición correcta de la zona lumbar para evitar lesiones.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
4x10"	6x15"	8x15"	Descanso	8x15"	6x20"	Descanso
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
6x20"	6x20"	4x25"	Descanso	4x25"	5x25"	Descanso
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
4x30"	4x30"	6x30"	Descanso	3x45"	4x45"	Descanso
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
4x45"	5x45"	6x45"	Descanso	3x50"	1 minuto	Descanso