

# RETO 28 DÍAS: "ABECEDARIO EN FORMA"

Cada día de la semana tiene una palabra o sílabas con un entrenamiento asociado que has de completar. Cada vez que completes un entrenamiento deberás adjuntar una evidencia (imagen del material, foto de una pulsera de actividad, imagen vuestra realizando el ejercicio sin que aparezca el rostro). **Las indicaciones son:**

- Localiza la palabra. Verifica el ejercicio asociado a cada letra en el abecedario y completa tu entrenamiento
- Realizar 4 veces la palabra.

A ----- 30 segundos Skipping 

B ----- 30 segundos paso del oso 

C ----- 12 zancadas laterales (alternando piernas) 

D ----- 8 flexiones de tríceps 

E ----- 20 segundos Jumping jacks 

F ----- 12 zancadas (alternando piernas) 

G ----- 25 segundos de plancha 

H ----- 15 flexiones en pared 

I ----- 20 encogimientos oblicuos 


J ----- 8 sentadillas con salto 

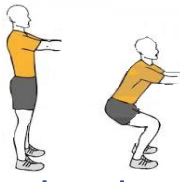
K ----- 30 segundos estocadas con salto 

L ----- 8 flexiones de pecho 


M ----- 6 burpees 


N ----- 20 segundos wall sit (sentadilla isométrica) 


O ----- 20 segundos de escalador 

P ----- 12 sentadillas 


Q ----- 20 segundos plancha dorsal 


R ----- 15 encorvamientos 

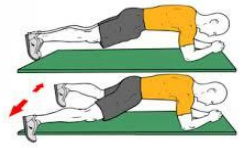
S ----- 30 segundos subir un escalón o silla 


T ----- 5 saltos horizontales 

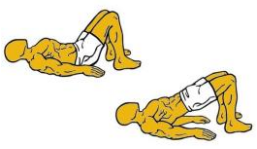
U ----- 40 segundos planchas lateral (20 de cada lado) 

V ----- 30 segundos elevar talones 

W ----- 20 segundos cualquier ejercicio abdominal 

X ----- 20 segundos plank jacks 

Y ----- 20 elevaciones de talones 

Z ----- 20 elevaciones de pelvis 

Ejemplo: red  
 R 15 encorvamientos  
 E 20 segundos jumping jacks  
 D 8 flexiones de tríceps




RECUERDA

- Realiza un calentamiento previo.
- Hidrátate.
- Estira al final del entrenamiento (vuelta a la calma).

Si tienes alguna patología (lesión o enfermedad) ponte en contacto conmigo para adaptar la actividad.



<b>SEMANA 1</b>	RED 	ARO	PICA	PETO	PISTA	WALK	BALÓN
<b>SEMANA 2</b>	JUMP	COMBA	ZANCO	LANZAR	ACTIVITY	BOXING	SALUD
<b>SEMANA 3</b>	LOS	ESTU	DIANTES	DEL	THIAR	NOS	QUEDA MOS
<b>SEMANA 4</b>	EN (DOS VECES)	CASA	TODOS	JUNTOS	LO (DOS VECES)	CONSE	GUIREMOS

