RETO PONTE FIT

Berelendis Zarco

RETO SEMANA 1

ACTIVACION FISICA

DIA 1 10 abdominales, 10 sentadillas
DIA 2 15 abdominales, 15 sentadillas
DIA 3 20 abdominales, 20 sentadillas
DIA 4 25 abdominales, 25 sentadillas
DIA 5 30 abdominales, 30 sentadillas
DIA 6 35 abdominales, 35 sentadillas
DIA 7 Descanso activo

ALIMENTACION

- NADA DE HARINAS
- NADA DE HARINAS
- NADA DE HARINAS
- NADA DE HARINAS
- NADA DE HARINAS
- NADA DE HARINAS

RETO SEMANA 2

ACTIVACION FISICA

DIA 8 10 jumping squats, 10 segundos de plancha
DIA 9 15 jumping squats, 15 segndos de plancha
DIA 10 20 jumping squats, 20 segundos de plancha
DIA 11 25 jumping squats, 25 segundos de plancha
DIA 12 30 jumping squats, 30 segundos de plancha
DIA 13 35 jumping squats, 35 segundos de plancha
DIA 14 Descanso activo

ALIMENTACION

- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL
- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL
- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL
- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL
- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL
- NADA DE AZUCAR SOLO MIEL NATURAL

RETO SEMANA 3

ACTIVACION FISICA

DIA 15 10 lagartijas, 10 estrellas, 5 burpees
DIA 16 15 lagartijas, 15 estrellas, 8 burpees
DIA 17 20 lagartijas, 20 estrellas, 11 burpees
DIA 18 25 lagartijas, 25 estrellas, 14 burpees
DIA 19 30 lagartijas, 30 estrellas, 17 burpees
DIA 20 35 lagartijas, 35 estrellas, 20 burpees
DIA 21 Descanso activo

ALIMENTACION

- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS
- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS
- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS
- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS
- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS
- NADA DE REFRESCO, SODA, AZUCAR Y HARINAS

TAREAS EXTRAORDINARIAS

Agradecimiento diario: al despertar darás gracias a Dios, al universo, buda, energia o en lo que tu creas, antes de dormir daras gracias por todo lo bueno y malo que tuviste en tu dia
Tomar minimo 1 litro y medio de agua diariamente
AL INICIAR TU DIA DESCRIBIRAS EN UNA LIBRETA COMO INICIAS TU DIA, QUE EMOCION O PENSAMIENTO LLEGA A TI... AL TERMINAR LA PRIMER SEMANA ME ENVIARAS FOTO DE TU SEMANA AL CORREO beremzarco@gmail.com. Tambien me lo puedes enviar vía INSTAGRAM @berelendiszarco