

Reto 30 días Sentadillas

www.operacionbikini.es

DÍA 1 50	DÍA 2 55	DÍA 3 60	DÍA 4 DESCANSO	DÍA 5 70	DÍA 6 75	DÍA 7 80	
DÍA 8 DESCANSO	DÍA 9 100	DÍA 10 105	DÍA 11 110	DÍA 12 DESCANSO	DÍA 13 130	DÍA 14 135	
DÍA 15 140	DÍA 16 DESCANSO	DÍA 17 150	DÍA 18 155	DÍA 19 160	DÍA 20 DESCANSO	DÍA 21 180	
DÍA 22 185	DÍA 23 190	DÍA 24 DESCANSO	DÍA 25 220	DÍA 26 225	DÍA 27 230	DÍA 28 DESCANSO	
DÍA 29 240	DÍA 30 250	¡Lo has conseguido!					
#OPERACIONBIKINI #RETOOPERACIONBIKINI							
#SENTADILLASOPERACIONBIKINI							

www.operacionbikini.es

IMPORTANTE: Si no puedes hacer todas las sentadillas seguidas descansa 30 segundos y continua



 [YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.youtube.com/operacionbikinies)

 [FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES](https://www.facebook.com/operacionbikini.es)

 [INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.instagram.com/operacionbikinies)

 [TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI](https://www.twitter.com/operacionbikini)