

# Reto 30 días

# Plancha 4 minutos

www.operacionbikini.es

DÍA 1 20"	DÍA 2 20"	DÍA 3 30"	DÍA 4 DESCANSO	DÍA 5 30"	DÍA 6 40"	DÍA 7 45"
DÍA 8 DESCANSO	DÍA 9 45"	DÍA 10 60"	DÍA 11 60"	DÍA 12 DESCANSO	DÍA 13 60"	DÍA 14 1:15'
DÍA 15 1:30'	DÍA 16 DESCANSO	DÍA 17 1:50'	DÍA 18 2:00'	DÍA 19 2:15'	DÍA 20 DESCANSO	DÍA 21 2:30'
DÍA 22 2:30'	DÍA 23 2:50'	DÍA 24 DESCANSO	DÍA 25 2:50'	DÍA 26 3:20'	DÍA 27 3:30'	DÍA 28 DESCANSO
DÍA 29 3:45'	DÍA 30 4:00'	<b>¡Lo has conseguido!</b>				

#OPERACIONBIKINI #RETOOPERACIONBIKINI

#PLANCHAOPERACIONBIKINI

www.operacionbikini.es

COMPÁRTELO

**IMPORTANTE:** Si no puedes todo el tiempo seguido descansa el mínimo tiempo y retoma donde lo dejaste



 YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES

 FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES

 INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES

 TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI

