



RETO OPERACIONBIKINI

ADELGAZA CORRIENDO EN UN MES

NIVEL PRINCIPIANTE

1
2
3
4
5

DÍA 1 CAMINA RÁPIDO 9 MINUTOS TROTA 1 MINUTO + CAMINA 1 MINUTO (x2)	DÍA 2 CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS + TROTA 2 MIN (x4)	DÍA 3 DESCANSO	DÍA 4 CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS TROTA 2 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)	DÍA 5 CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS TROTA 5 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS (20 PELDAÑOS x5)	DÍA 6 DESCANSO	DÍA 7 CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS TROTA 3 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)
DÍA 8 CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS TROTA 2 MINUTOS + CAMINA 1 MINUTO (x8)	DÍA 9 CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS + TROTA 5 MIN (x4)	DÍA 10 DESCANSO	DÍA 11 CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS TROTA 3 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)	DÍA 12 CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS TROTA 5 MINUTOS + CAMINA 3 MINUTOS + TROTA 5 MINUTOS	DÍA 13 DESCANSO	DÍA 14 CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS TROTA 10 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS (20 PELDAÑOS x5)
DÍA 15 CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS TROTA 12 MIN + CAMINA 2 MIN + TROTA 8 MIN + CAMINA 5 MIN	DÍA 16 CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS + CORRE 5 MIN (x5)	DÍA 17 DESCANSO	DÍA 18 TROTA 12 MIN + CAMINA 2 MIN + TROTA 5 MIN + CAMINA 1 MIN + CORRE RÁPIDO 1 MIN	DÍA 19 TROTA 10 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDAS (20 PELDAÑOS x8)	DÍA 20 DESCANSO	DÍA 21 CAMINA 5 MINUTOS + TROTA 20 MINUTOS SEGUIDOS
DÍA 22 CORRE SUAVE DURANTE 7 MINUTOS + CAMINA 3 MINUTOS (x3 VECES)	DÍA 23 CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS + CORRE 8 MIN (x5)	DÍA 24 DESCANSO	DÍA 25 TROTA 15 MIN + CAMINA 3 MIN + TROTA 10 MIN + CAMINA 2 MIN + CORRE RÁPIDO 1 MIN	DÍA 26 CAMINA 5 MINUTOS + 20 MINUTOS DE CARRERA SUAVE + 5 MINUTOS CAMINANDO	DÍA 27 DESCANSO	DÍA 28 CAMINA 5 MINUTOS + TROTA 20 MINUTOS SEGUIDOS
DÍA 29 3 MINUTOS CAMINAR + 10 MINUTOS CARRERA (x5)	DÍA 30 3 MINUTOS CAMINAR + 11 MINUTOS CARRERA (x5)					

#VALIENTESCORRIENDO



IMPORTANTE: SI TIENES QUE AUMENTAR EL TIEMPO QUE CAMINAS EN VEZ DE TROTAR NO TE PREOCUPES, ADÁPTALO A TUS NECESIDADES, SI SÓLO PUEDES TROTAR UN MINUTO PERFECTO, LO IMPORTANTE ES QUE EMPIECES Y LO HAGAS A TU RITMO.

