

RETO DE 30 DÍAS

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

¡Toma el reto de 30 días y descubre tu mejor versión! Este calendario consiste en nueve ejercicios básicos que rotaras cada día con repeticiones y series progresivas durante los próximos 30 días. Si estas en un nivel avanzado, recomendamos añadir más repeticiones de acuerdo a tu estado físico. Otra opción es si ya tienes una rutina de pesas puedes incorporar esta rutina después de cada serie de ejercicios para crear un nivel de dificultad más alto y maximizar tus resultados.

*Tómate una foto de antes y después y envíalo a GarantiasNuskinLA@nuskin.com para poder participar en el reto. ¡Tendremos nuevos ganadores y premios cada mes!

Nota: El día de reposo es para estiramiento/descanso o combinación de Burpees y planchas

CALENTAMIENTO



JUMPING JACKS



TOQUE DE PIE A MANO DINÁMICO



ESTIRAMIENTO DINÁMICO DE LADO A LADO



SENTADILLAS



BURPEE



INSECTO MUERTO



LAGARTIJAS



SENTADILLA CON ZANCADA



PUENTE PARA GLÚTEOS



ESCALADOR



ELEVACIÓN DE RODILLAS



PLANCHA CON TOQUE DE HOMBRO

ENFRIAMIENTO



ESTIRAMIENTO DE CADERA



FLEXIÓN DE PIE HACIA DELANTE



ESTIRAMIENTO DE PECTORALES

MEJOR VERSIÓN 30

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

ESENCIAL

Sentadilla
Lagartija
Escalador

1 1 SERIE
5 REPS

8 1 SERIE
8 REPS

15 1 SERIE
10 REPS

22 3 SERIES
10 REPS

29 3 SERIES
10 REPS

CARDIO MAXIMIZADOR

Burpee
Insecto Muerto
*Sentadilla con Zancada
(*cada pierna)

2 1 SERIE
5 REPS

9 1 SERIE
8 REPS

16 1 SERIE
10 REPS

23 3 SERIES
10 REPS

30 3 SERIES
10 REPS

FUERZA Y RESISTENCIA

Puente para glúteos
Elevación de rodillas
Plancha con toque de hombro

3 1 SERIE
5 REPS

10 1 SERIE
8 REPS

17 1 SERIE
10 REPS

24 3 SERIES
10 REPS

31 3 SERIES
10 REPS

RECUPERACIÓN

Día de reposo /
Estiramiento o
burpees y plancha

4 1 SERIE
10 REPS/
10 SEGS

11 1 SERIE
15 REPS/
15 SEGS

18 1 SERIE
20 REPS/
20 SEGS

25 1 SERIE
30 REPS/
30 SEGS

TONIFICADOR

Sentadilla
Elevación de rodillas
Plancha con toque de hombro

5 2 SERIES
5 REPS

12 2 SERIES
8 REPS

19 2 SERIES
10 REPS

26 3 SERIES
10 REPS

OPTIMA INTENSIDAD

Lagartija
Burpees
*Sentadilla con zancada
(*Cada pierna)

6 2 SERIES
5 REPS

13 2 SERIES
8 REPS

20 2 SERIES
10 REPS

27 3 SERIES
10 REPS

RESISTENCIA Y ENFOQUE

Puente Para Glúteos
Insecto Muerto
Elevación de rodillas

7 2 SERIES
5 REPS

14 2 SERIES
8 REPS

21 2 SERIES
10 REPS

28 3 SERIES
10 REPS

* Visita la página web del programa de Mejor Versión 30 y revisa la garantía para ver todos los términos y condiciones del reto.