



**RETO PLANK DE 28 DÍAS**

| LUNES      | MARTES     | MIÉRCOLES       | JUEVES  | VIERNES         | SÁBADO  | DOMINGO  | NOTAS |
|------------|------------|-----------------|---------|-----------------|---------|----------|-------|
|            |            |                 | 1       | 2               | 3       | 4        |       |
|            |            |                 | 20 SEG  | 20 SEG          | 30 SEG  | 30 SEG   |       |
| 5          | 6          | 7               | 8       | 9               | 10      | 11       |       |
| 40 SEG     | DESCANSO   | 45 SEG          | 45 SEG  | 60 SEG          | 60 SEG  | 60 SEG   |       |
| 12         | 13         | 14 <sub>1</sub> | 15      | 16 <sub>2</sub> | 17      | 18       |       |
| 90 SEG     | DESCANSO   | 90 SEG          | 90 SEG  | 120 SEG         | 120 SEG | 150 SEG  |       |
| 19         | 20         | 21              | 22      | 23              | 24      | 25       |       |
| DESCANSO   | 150 SEG    | 150 SEG         | 180 SEG | 180 SEG         | 210 SEG | DESCANSO |       |
| 26         | 27         | 28              | 29      | 30              | 31      |          |       |
| 210<br>SEG | 240<br>SEG | LO              | QUE     | AGUANTE         | EL      | CUERPO   |       |