



RETO DE SENTADILLAS DE 30 DÍAS

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
25	30	35	40	45
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
50	55	60	65	REPOSO
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
70	75	80	85	90
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
95	100	105	110	REPOSO
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
115	120	130	140	150
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
160	REPOSO	170	180	200