



¿QUÉ ES EL #RETO28DÍAS?

- **4 semanas de entrenamiento**
- **4 tipos de trabajo:** Resistencia, fuerza, movilidad y alta intensidad

• Si una semana no has podido entrenar los 3 tipos, podrás recuperarlos en las siguientes, pero el reto **deberá terminar en 28 días máximo.**

Cada semana deberás realizar los siguientes trabajos

SEMANA 1	Resistencia	SEMANA 2	Fuerza	SEMANA 3	Alta intensidad*	SEMANA 4	Alta intensidad*
	Fuerza		Resistencia		Movilidad		Resistencia
	Movilidad		Fuerza		Fuerza		Fuerza

Dentro de una misma semana puedes variar el orden de los trabajos, pudiendo empezar la semana 1 por movilidad y terminar con fuerza, por ejemplo.

*Si lo prefieres, el trabajo de alta intensidad se puede sustituir por uno de fuerza.

ACTIVIDADES POR TIPO DE TRABAJO*

FUERZA

TBC · BODYPUMP · ABD · BOOTY · GAP
INGRAVITY · ANTIAGING

RESISTENCIA

á-CYCLING · AQUAFITNESS · ZUMBA · LATINO · NATACIÓN 700M
5KM CARDIO · á- DANCE · STEP · BODYCOMBAT · STEP TRAINING

MOVILIDAD

PILATES · STRETCHING · ESPALDA SANA
YOGA · MOBILITY

ALTA INTENSIDAD

á-WOD · á-FIT · HBX BOXING

¡Participa y escoge tu
premio **Clubs Áccura!**