



¿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

TRX · BODYPUMP · ABD · BOOTY · GAP

RESISTENCIA

á-CYCLING · AQUACARDIO · AQUAFITNESS · ZUMBA
á-RUNNING · BOXEO · Á- JUMP · AQUAPILATES

MOVILIDAD

PILATES · STRETCHING · ESPALDA SANA
YOGA

ALTA INTENSIDAD

á-WOD · BODYCOMBAT · 3XHIIT · á-SPARTAN · á-FIT
SUPHIIT

¡Participa y escoge tu premio Clubs Áccura!