



# RETO OPERACIONBIKINI

## ADELGAZA CORRIENDO EN UN MES

### NIVEL PRINCIPIANTE

1  
2  
3  
4  
5

|  |  |                           |   |  |                           |   |
|--|--|---------------------------|---|--|---------------------------|---|
| <b>DÍA 1</b><br>CAMINA RÁPIDO 9 MINUTOS<br>TROTA 1 MINUTO + CAMINA 1 MINUTO (x2)                     | <b>DÍA 2</b><br>CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS +<br>TROTA 2 MIN (x4)  | <b>DÍA 3</b><br>DESCANSO  | <b>DÍA 4</b><br>CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS<br>TROTA 2 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)             | <b>DÍA 5</b><br>CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS<br>TROTA 5 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS (20 Peldaños x5) | <b>DÍA 6</b><br>DESCANSO  | <b>DÍA 7</b><br>CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS<br>TROTA 3 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)                   |
| <b>DÍA 8</b><br>CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS<br>TROTA 2 MINUTOS + CAMINA 1 MINUTO (x8)                    | <b>DÍA 9</b><br>CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS<br>+ TROTA 5 MIN (x4)  | <b>DÍA 10</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 11</b><br>CAMINA RÁPIDO 10 MINUTOS<br>TROTA 3 MINUTOS + CAMINA 2 MINUTOS (x5)            | <b>DÍA 12</b><br>CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS<br>TROTA 5 MINUTOS + CAMINA 3 MINUTOS + TROTA 5 MINUTOS     | <b>DÍA 13</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 14</b><br>CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS<br>TROTA 10 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS (20 Peldaños x5) |
| <b>DÍA 15</b><br>CAMINA RÁPIDO 5 MINUTOS<br>TROTA 12 MIN + CAMINA 2 MIN + TROTA 8 MIN + CAMINA 5 MIN | <b>DÍA 16</b><br>CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS<br>+ CORRE 5 MIN (x5) | <b>DÍA 17</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 18</b><br>TROTA 12 MIN + CAMINA 2 MIN + TROTA 5 MIN + CAMINA 1 MIN + CORRE RÁPIDO 1 MIN  | <b>DÍA 19</b><br>TROTA 10 MINUTOS + SUBE Y BAJA ESCALERAS LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDAS (20 Peldaños x8)  | <b>DÍA 20</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 21</b><br>CAMINA 5 MINUTOS + TROTA 20 MINUTOS SEGUIDOS   |
| <b>DÍA 22</b><br>CORRE SUAVE DURANTE 7 MINUTOS + CAMINA 3 MINUTOS (x3 VECES)                         | <b>DÍA 23</b><br>CAMINA RÁPIDO 4 MINUTOS<br>+ CORRE 8 MIN (x5) | <b>DÍA 24</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 25</b><br>TROTA 15 MIN + CAMINA 3 MIN + TROTA 10 MIN + CAMINA 2 MIN + CORRE RÁPIDO 1 MIN | <b>DÍA 26</b><br>CAMINA 5 MINUTOS + 20 MINUTOS DE CARRERA SUAVE + 5 MINUTOS CAMINANDO                | <b>DÍA 27</b><br>DESCANSO | <b>DÍA 28</b><br>CAMINA 5 MINUTOS + TROTA 20 MINUTOS SEGUIDOS   |
| <b>DÍA 29</b><br>3 MINUTOS CAMINAR + 10 MINUTOS CARRERA (x5)   | <b>DÍA 30</b><br>3 MINUTOS CAMINAR + 11 MINUTOS CARRERA (x5)   |                           |   |  |                           |   |

# #VALIENTESCORRIENDO



**IMPORTANTE:** SI TIENES QUE AUMENTAR EL TIEMPO QUE CAMINAS EN VEZ DE TROTAR NO TE PREOCUPES, ADÁPTALO A TUS NECESIDADES, SI SÓLO PUEDES TROTAR UN MINUTO PERFECTO, LO IMPORTANTE ES QUE EMPIECES Y LO HAGAS A TU RITMO.

