

1

ACTIVIDAD FÍSICA

OPCIONES DE COMPETENCIAS FITNESS I
ASUME UN RETO PERSONAL

RESPUESTAS

- 1) Para subirle el nivel a tu actividad física es importante que asumas un reto personal, haz algo que nunca has hecho antes, ve más allá.
- 2) Atrévete a asumir un desafío físico.
¿Por qué NO?
¿Por qué tú NO?
¿Por qué NO Ahora?

RESUMEN

Es momento que te retes de manera personal y mires hasta donde puedes llegar. Incluso cuando sientas que estás listo para estabilizarte, descubre cuáles son tus nuevas pasiones e intereses en cada momento, y tómalas en cuenta para seguir avanzando en tu crecimiento

Adelante ¡No te desanimes!
No mires atrás ese no es tu camino.

OPCIONES DE DESAFÍOS FÍSICOS

Ya te encuentras a mitad de camino, aquí es importante que asumas nuevos retos y te exijas un poco más.

1. Ya que vienes caminando o haciendo más actividad física y ejercicio, rétate a duplicar solo por hoy el tiempo, o incluye intervalos más rápidos.
2. Haz el reto de hacer 300 abdominales, en series de 10.
3. ¿Qué tal si hoy cambias tu vehículo o transporte tradicional, y te vas en bicicleta, patines, patineta o simplemente caminas?
4. Despierta en las mañanas e incrementa día a día, una flexión de pecho más, una abdominal más, una sentadilla o cualquier otro ejercicio que te guste.
5. Luego de tomar tus alimentos en tu lugar de trabajo, busca una excusa y ve a dar una vuelta en el tiempo que te queda.
6. Sube las escaleras para llegar a tu casa y no tomes el ascensor.

RETO DE BURPEES 30 DÍAS

BURPEES: Se trata de una secuencia de movimientos rápidos que combina sentadillas, flexiones y salto vertical.

Proporciona grandes beneficios porque prácticamente mueves todos los músculos del cuerpo, trabajas con tu propio peso y no requieres mucho espacio.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

1

ACTIVIDAD FÍSICA

OPCIONES DE COMPETENCIAS FITNESS I
ASUME UN RETO PERSONAL

TE SUGERIMOS

MARATONES Y CARRERAS EN MEDELLÍN

<http://maratonmedellin.com/>
<https://mcmeventos.com/>

MEDIA MARATÓN DE BOGOTÁ

<http://www.mediamaratonbogota.com/expectativa.php>
<http://www.espn.com.co/video/clip?id=4626800>

PANAMÁ RUNNERS

<https://www.panamarunners.com/calendario.php>
<http://www.corredoresdelistmo.com/web/>

Día	Reps.	Series
1	5	2
2	6	2
3	7	2
4	DESCANSO	
5	7	2
6	8	2
7	9	2
8	DESCANSO	
9	9	2
10	10	2
11	11	2
12	DESCANSO	
13	11	2
14	12	2
15	13	2

BURPEES

Día	Reps.	Series
16	13	3
17	14	3
18	15	3
19	DESCANSO	
20	15	3
21	16	3
22	17	3
23	DESCANSO	
24	17	3
25	18	3
26	19	3
27	DESCANSO	
28	22	3
29	24	3
30	25	3



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

1

ACTIVIDAD FÍSICA

OPCIONES DE COMPETENCIAS FITNESS I
ASUME UN RETO PERSONAL

MARATÓN DE BUENOS AIRES

<http://www.maratondebuenosaires.com/>

<https://bolavip.com/otros/Listado-de-carreras-en-Argentina-calendario-running-trail-10k-21k-20171224-0009.html>

EL MARATÓN DE CIUDAD DE MÉXICO

<http://www.mediamaratonbogota.com/expectativa.php>

<http://www.espn.com.co/video/clip?id=462680>



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

1

ACTIVIDAD FÍSICA

OPCIONES DE COMPETENCIAS FITNESS I
ASUME UN RETO PERSONAL

EXCUSAS
O RESULTADOS
TÚ ERES EL QUE
DECIDE



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA