

RETO DE 30 DÍAS

LA PLACHA



Día 1: 20 segs

Día 2: 20 segs

Día 3: 30 segs

Día 4: 30 segs

Día 5: 40 segs

Día 6: Descanso

Día 7: 45 segs

Día 8: 45 segs

Día 9: 1 min

Día 10: 1 min

Día 11: 1 min

Día 12: 1:30 min

Día 13: Descanso

Día 14: 1:30 min

Día 15: 1:50 min

Día 16: 2 min

Día 17: 2 min

Día 18: 2:30 min

Día 19: Descanso

Día 20: 2:30 min

Día 21: 2:30 min

Día 22: 3 min

Día 23: 3 min

Día 24: 3:30 min

Día 25: 3:30 min

Día 26: Descanso

Día 27: 4 min

Día 28: 4 min

Día 29: 4:30 min

Día 30: 5 min

