

TEXAS PUSH-UPS



CHALLENGE

Tras Enero, viene Febrero y con el volvemos a la carga con otro desafío, que esperamos hagáis con interés y a la par ayudaros a mejorar vuestra condición física con este.

Cogida la mecánica del **"Burpee"** del mes pasado, es hora de alejarla de vuestra mente, para aplicaros con este nuevo desafío, que aumentara y mejorara vuestra condición cardiovascular a la par que aumentara vuestra base de fuerza,

Os quitara poco tiempo, pero ya sabéis lo que el refranero promulga:
Lo bueno, si breve, dos veces bueno.

TEXAS PUSH-UPS CHALLENGE – DESARROLLO:

La mecánica del ejercicio es simple, pero eso no quiere decir que sea fácil, si no, no tendría gracia, ya que si quieres resultados hay que salir de la **“Zona de Confort.”**

Desarrollo: comenzamos el ejercicio de pie, llevamos el cuerpo al suelo y hacemos un Push-ups o flexión de brazos, y volvemos a ponernos de pie rápidamente, volvemos a bajar y realizar, 2 Push-ups, volvemos a ponernos de pie rápidamente, y una vez de pie, volvemos al suelo y realizamos 3 Push-ups, continuamos esta progresión hasta llegar a 10 Push-ups o flexiones de brazos, y ponernos de pie, una vez de pie termina nuestro desafío.

Realización: Diariamente, durante los 28 días que el mes tiene.

Video demostración: <https://youtu.be/EqZt2KiBL2E>

Las tres fases del desafío mensual-diario:

1ª – Comenzar a realizarlo, no es fácil.

2ª – Superada la primera fase, bajar el tiempo de realización en un minuto o menos.

Recuerda “no hay prisa tienes 28 días por delante.”

3ª – Superada las dos anteriores, haz que tu desafío sea mayor, aumenta diariamente y de una en una, el número de repeticiones en Push-ups.

Esto es todo amigos, el mes que viene espero vuestras fotos, y comentarios, y a la par un nuevo desafío que afrontar os enviare, hasta entonces a divertirse y disfrutar.

Eat The

WEEK

