



reto

7 días  
de EJERCICIO  
con medtoon

med  
toon  
Daniela Harguindoy

+ D4  
TRAIN GOOD-FEEL GOOD

# Disclaimer

El que decida hacer este reto lo hace bajo su responsabilidad. Entendiendo que tiene la capacidad para llevar a cabo estos ejercicios; si necesita consultar con su médico - hágalo antes de comenzar.

# #RetoMedtoonX4four

Este reto tiene como finalidad darte ese pequeño "empujón" que necesitas para comenzar un estilo de vida más saludable.

Con esto NO te prometo que vas a **"bajar de peso en 7 días"** - pero mi deseo si es que esto te ayude a crear un hábito de hacer ejercicio; no por "bajar de peso"... más porque con el afán del día a día, estudiando para salvar a otros - nos solemos olvidar de nuestra salud y bienestar.

Let's goooooo

# Dfour Training

Como no soy entrenadora.. me pareció correcto llamar a alguien que se dedique a esto para crear este reto para ustedes... y contacté a David Pichardo, creador de [@dfourtraining](#).

El es PICP Level 1 y 2 - Strength and Conditioning Coach. Actualmente tiene su espacio de entrenamiento personalizado en Santo Domingo, República Dominicana.



# Así lo haremos...

- Tendrás una rutina para cada día de la semana. (Lunes-Viernes)
- Todas son con elementos del hogar: mochilas con peso, botellas etc.
- Cuando termines de hacer tu rutina.. comparte una foto en instagram con el hashtag #RetoMedtoonXDfour y tag a @medtoonrd + @dfourtraining. Cada vez que nos llegue un tag te vamos a enviar un tip por DM!
- Y claro... compartirlo en insta te ayuda a NO dejar el reto, te compromete a terminarlo!
- Te recomiendo hacerlo con un grupo de amig@s!

# Tips 101

- Si no sueles hacer ejercicio, te recomiendo que lo tomes con calma. Si no puedes terminar la rutina la dejas hasta donde puedas, descansa y al día siguiente vuelve a dar lo mejor de ti
- La hora no es una excusa... hazlo a la hora que puedas. En la mañana, tarde o noche!
- Debes DESCANSAR! Duerme min 7-8 hrs + mucha hidratación
- Toma breaks entre ejercicios tantas veces lo necesites!
- No veas el ejercicio como un peso.. quiero que veas este reto como algo emocionante y nuevo; disfrútalo!!!

# Muy muy importante...

La alimentación saludable es muy muy muy importante. De esto ya tengo un freebie en mi pag web, búscalos!

También te recomiendo las siguientes pags para tips y datos de nutrición:

@MICRONUTRITIONRD

@thehealthylifer

@LOVEa.te

@dRELIZabETHRAMIREZ

@NUTRIENDOTERD

Ahora sí...

let's gooo!

# Diccionario



WARM UP



WORKOUT OF THE DAY

Si no sabes como hacer algun ejercicio..  
búscalos en google. **#NOEXCUSES!**

Day 1  
LUNES

W.U

**2-3 rondas**

- 100 marineros (jumping jacks)
- 25 sentadillas (squats)
- 60 high knees (corriendo con rodillas altas)

W.O.d

**Beginner: 2 rondas | Advanced: 3-5 rondas**

- 15 burpees
- 25 air squats
- 30 lunges (15 c/pierna)
- 15 tuck jumps

LA MEJOR MANERA DE EMPEZAR  
ALGO ES DEJAR DE HABLAR DE ESO Y  
EMPEZAR A HACERLO

-Walt Disney

Day 2

MARTES



**3 rondas**

- 50 mountain climbers
- 5 push-ups
- 30 arms circles (15 y 15)
- 50 marineros



**Beginner: 2 rondas | Advanced: 3-4 rondas**

- 20 traditional curls
- 20 wide curls
- 20 hammer curls
- 20 tricep kickbacks

**Usa botellas con agua para el peso o cualquier objeto que represente un reto para tí! (libros, mochila..etc)**

ES DIFÍCIL VENCER A UNA PERSONA  
QUE NUNCA SE RINDE

-Babe Ruth

Day 3

MIERCOLES

W.U

**3 rondas**

- 15 flutter kicks
- 15 bicycle crunch
- 15 russian twists
- 100 jumping rope

W.D

**Beginner: 2 rondas | Advanced: 3-4 rondas**

- 15 leg raises
- 30 crunches
- 30 heel touches
- 10 situps
- 30-60 seg plank

LA MANERA MAS EFECTIVA DE  
HACERLO.. ES HACERLO

-Amelia Earhart

Day 4

JUEVES

W.U

- 100 jumping rope

WOD

## 2 rondas

- 15 goblet squats
- 15 push ups
- 15 situps
- 15 cross body punches
- 15 burpees
- 15 donkey kicks (15 c/pierna)
- 15 mountain climbers
- 15 marineros

30 minutos de ejercicio es  
solo el 2% de tu día!

No hay excusas!

Days

VIERNES



**3 rondas**

- 50 jumping rope
- 5 pushups
- 50 jumping jacks



**Beginner: 2 rondas | Advanced: 3-4 rondas**

- 15 back fly
- 15 back row
- 15 overhead press
- 15 front raise
- 15 crawlouts

**Usa botellas con agua para el peso o cualquier objeto que represente un reto para ti! (libros, mochila..etc)**

SI NO LO HACES TU..  
NADIEEEEEEE (NADIE) NADIE, LO  
VA A HACER POR TI!

*reality checkkkk!*

Day 6  
**Sábado**

**Hoy te reto a salir a caminar/correr al aire libre! Mínimo 20 minutos.**

Si no tienes la posibilidad de salir por cualquier razón... te dejo la opción #2:

**LOW impact: [click aquí!](#)**

**HIIT: [click aquí!](#)**

Escoge entre bajo impacto y alto impacto!

**Puedes hacer cualquier otro video si no quieres hacer esos... que dure 20 mins o más!**

Rest day!

Day 7  
DOMINGO

Hoy es tu rest day!

**El cuerpo también necesita descansar.**

Esos 30-45 minutos que le dedicas al ejercicio, hoy dedícalo a leer, ver pelis, ver series... lo que sea que te haga feliz :)



#RetoMedtoonXDfour

# Antes de despedirme...

**No dejes que esto solo sea un "reto de 7 días" - estás solo comenzando!**

Te **RETO** a hacer del ejercicio un hábito.

Te **RETO** a que hagas ejercicio porque amas tu cuerpo.

Te **RETO** a hacer ejercicio para que cuando le digas a tus pacientes que deben hacerlo por su salud, sepas de lo que les estás hablando.

Te **RETO** a que te retes. Tu mente es súper poderosa, úsala a tu favor.

Te **RETO** a ser disciplinado.

Te **RETO** a retar a un amigo/familiares a tener un estilo de vida saludable.



"Queremos brindar salud,  
pero debemos comenzar por  
nosotros mismos"

-Daniela  
@medtoonrd