



RETO 100 REPS (7 días)

Duración: 10 días

Nivel: Todos los niveles (con opciones adaptadas)

Objetivo: Construir fuerza, disciplina y mentalidad a prueba de excusas con un sistema simple: 100 repeticiones diarias divididas en ejercicios clave.

¿En qué consiste?

Cada día realizarás 100 repeticiones, divididas en 4-5 ejercicios corporales funcionales (sin material o con mínimo equipamiento). Las repeticiones se pueden hacer seguidas o en bloques durante el día.

¿Qué trabaja?

- Fuerza funcional (sin cargas pesadas)
- Mejora de resistencia muscular
- Dominio del propio cuerpo
- Disciplina y constancia mental
- Capacidad de organización (encajarlo en tu día)

Tabla diaria

Día	Enfoque	Ejercicios (con reps)	Consigna mental
1	Full Body	25 sentadillas, 20 push-ups, 20 abdominales, 20 zancadas, 15 plancha to shoulder tap	<i>Empieza por cumplir tu palabra contigo mismo</i>
2	Tren inferior	30 sentadillas, 30 zancadas (15+15), 20 puente de glúteos, 20 gemelos	<i>Hazlo incluso cuando no te apetezca</i>
3	Tren superior	25 push-ups, 25 fondos tríceps (en banco), 20 remo con mochila, 15 plancha + reach, 15 abdominales	<i>Fuerza no es solo músculo, es constancia</i>
4	Core + movilidad	20 crunch, 20 leg raises, 20 plancha (10" = 1 rep), 20 bird dog, 20 estiramientos dinámicos	<i>Menos intensidad, más intención</i>
5	Cardio-Activa	20 jumping jacks, 20 sentadillas con salto, 20 escaladores, 20 burpees (o medio burpee), 20 abdominales	<i>Tú decides si te activas o te apagas</i>
6	Glúteo + Core	25 puente de glúteos, 25 patada trasera, 25 plancha lateral (12+13), 25 crunch con piernas en 90°	<i>El esfuerzo silencioso es el que más transforma</i>
7	Full Body	20 push-ups, 20 zancadas, 20 abdominales bicicleta, 20 fondos tríceps, 20 sentadillas con pulsación	<i>El cuerpo sigue a la mente</i>

Opciones de adaptación:

- **Nivel principiante:** dividir las 100 reps en 2 o 3 bloques al día
- **Sin impacto:** sustituir saltos por repeticiones de control (ej: squat sin salto)
- **Sin material:** todo está pensado sin necesidad de material, pero puedes usar mochila, banco o esterilla
- **Tiempo total estimado:** entre 12 y 20 minutos diarios