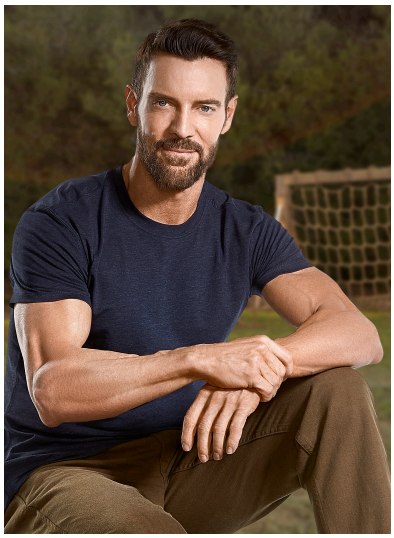
Guía de inicio del participante de 22 Minute Hard Corps



Un mensaje de Tony Horton

Felicidades por tu compromiso en unirte a un Grupo Reto para obtener toda la motivación y apoyo que necesitas para obtener un cuerpo de entrenamiento al estilo militar. Muchas cosas cambiarán en las siguientes ocho semanas*. Y no me refiero solo a tu cuerpo. Hablo de la experiencia y estilo de vida que forman parte este grupo, y los amigos que harás mientras luchas por alcanzar tus metas.

Los movimientos en 22 Minute Hard Corps son claros, pero lo que hace único a este programa es el ritmo de cada rutina. Te garantizo que, si mantienes el paso de las rutinas y sigues la guía de nutrición, obtendrás resultados épicos. Necesito que te comprometas a dar tu mayor esfuerzo en estas ocho semanas. Tu coach y Grupo Reto siempre estarán a tu lado para darte motivación y apoyo.

Así que no te rindas y ten en cuenta que te estaremos apoyando durante todo el camino. ¡Y ahora, *a trabajar*!

¿Cuáles son los compromisos del Grupo Reto de 22 Minute Hard Corps?

- Las rutinas de ejercicio son de 22 minutos** al día, seis días a la semana
- Toma fotos y medidas en la semana 0 (antes de empezar la primera semana), al final de la cuarta semana y al final de la octava semana.
- Sigue el calendario de ocho semanas
- Mantente dedicado durante ocho semanas, con la opción de una semana más: Hell Week
- Sigue el plan de alimentación en tu Guía de nutrición de campo para raciones con resultados
- Bebe Shakeology® diariamente O toma Beachbody Performance™ antes y después de tu rutina de ejercicios
- Comunícate con tu coach y tu grupo en Facebook®; comparte cómo te sientes y alienta a otros a alcanzar sus metas
- Equipo necesario: mancuernas de diferentes pesos apropiados a tu fuerza y nivel de condición física y una barra de elevaciones de barbilla O bandas de resistencia con un accesorio para puerta
    - Equipo opcional: Tapete para saltos

*Tienes una novena semana opcional: Hell Week

**Las rutinas opcionales pueden durar más de 22 minutos