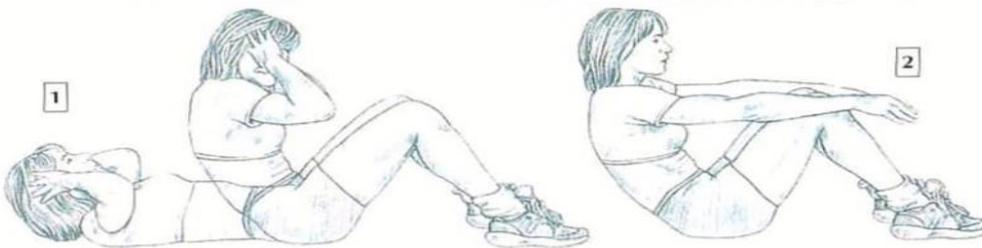




Reto “1000 Abdominales”

Bases

- El reto consiste en realizar 1000 abdominales con pausas máximo de 2 minutos entre cada serie y ese tiempo formará parte del tiempo total.
- Las abdominales deberás realizarlas de la siguiente manera:



1. Ejecución del ejercicio.

2. Variante con los brazos extendidos hacia delante para facilitar la realización del movimiento.

- El video se deberá filmar en forma horizontal, sin ediciones, sin cortes y con vista lateral del atleta para verificar la técnica.
- Al inicio de tu video menciona tu nombre completo y de qué estado eres.
- Envía tu video a más tardar el miércoles 15 de abril a las 12:00 hrs. a fmaa.mx@gmail.com y en asunto indica “**Reto 1000 Abs., tu nombre completo y a qué Estado de la República representas**”.
- **Los cuatro atletas (2 hombres y 2 mujeres) que lo hagan en el menor tiempo se harán acreedores a un Pants y dos playeras oficiales de la delegación de México.**
- Los videos ganadores serán publicados por la FMAA y se les contactará por correo electrónico para acordar los detalles de entrega de los premios.
- Los ganadores del reto deberán estar de acuerdo en que su imagen y video pueda ser publicado en los medios de difusión oficiales de la FMAA.

“ÉXITO A TODOS”