

Calendario ABRIL

Soy mi mejor proyecto



¿Como usar el Calendario?

- 1- Imprimelo y ubícalo en un lugar visible.
- 2- Con la Cámara de tu teléfono escanea el Código QR de cada día de entrenamiento o Pincha en el link que aparece en cada día de entrenamiento (Tú eliges)
- 3- Realiza todas las Rutinas que aparecen en la Lista de Reproducción, en el mismo orden en el que aparecen
- 4- Ponle toda tu energía a cada Rutina y completa cada entrenamiento
- 5- Marca la casilla cuando hayas completado el entrenamiento del Día ☒



Escaneame y
empieza tu cambio

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	1 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	2 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	3 ABDOMEN Y CARDIO  PINCHA AQUÍ ☐	4 AUMENTA GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	5 PECHO Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	6 CARDIO TÁBATA  PINCHA AQUÍ ☐	7 DESCANSO ☐
SEMANA 2	8 GAP (GLÚTEOS - ABDOMEN - PIERNAS)  PINCHA AQUÍ ☐	9 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ ☐	10 PIERNAS FUERTES  PINCHA AQUÍ ☐	11 TREN SUPERIOR  PINCHA AQUÍ ☐	12 GLÚTEOS DE ACERO  PINCHA AQUÍ ☐	13 CARDIO + ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	14 DESCANSO ☐
SEMANA 3	15 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	16 PECHO + ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	17 GLÚTEOS PERFECTOS  PINCHA AQUÍ ☐	18 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	19 TONIFICA TUS PIERNAS  PINCHA AQUÍ ☐	20 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ ☐	21 DESCANSO ☐
SEMANA 4	22 GAP (GLÚTEOS - ABDOMEN - PIERNAS)  PINCHA AQUÍ ☐	23 BRAZOS + CARDIO  PINCHA AQUÍ ☐	24 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	25 ESPALDA Y ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	26 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ ☐	27 CUERPO COMPLETO  PINCHA AQUÍ ☐	28 DESCANSO ☐
SEMANA 5	29 PIERNAS Y ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	30 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	NOTA:				

