

Calendario ABRIL

Soy mi mejor proyecto



¿Como usar el Calendario?

- 1- Imprímelo 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	NOTA:		1 ABDOMEN Y CARDIO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	2 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	3 CARDIO QUEMAGRASA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	4 CUERPO ENTERO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	5 <i>DESCANSO</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 2	6 PIERNAS Y ABDOMEN <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	7 ESPALDA + CARDIO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	8 GLÚTEOS + ABDOMEN <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	9 BRAZOS + CARDIO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	10 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	11 CARDIO TÁBATA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	12 <i>DESCANSO</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 3	13 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	14 BRAZOS Y ESPALDA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	15 ABDOMEN + CARDIO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	16 FULL BODY <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	17 CARDIO TÁBATA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	18 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	19 <i>DESCANSO</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 4	20 GLÚTEOS Y CADERAS <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	21 ABDOMEN (CORE) <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	22 BRAZOS Y ESPALDA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	23 PIERNAS FUERTES <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	24 CARDIO QUEMAGRASA <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	25 FULL BODY <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	26 <i>DESCANSO</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 5	27 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	28 ESPALDA FUERTE <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	29 ABDOMEN + CARDIO <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	30 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>  PINCHA AQUÍ	NOTA:		