

Calendario AGOSTO

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 FULL BODY ☐  PINCHA AQUÍ	2 CARDIO QUEMAGRASA ☐  PINCHA AQUÍ	3 DESCANSO ☐
SEMANA 2	4 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS) ☐  PINCHA AQUÍ	5 BRAZOS Y PECHO ☐  PINCHA AQUÍ	6 PIERNAS FUERTES ☐  PINCHA AQUÍ	7 ESPALDA + ABDOMEN ☐  PINCHA AQUÍ	8 GLÚTEOS Y CADERAS ☐  PINCHA AQUÍ	9 CARDIO TÁBATA ☐  PINCHA AQUÍ	10 DESCANSO ☐
SEMANA 3	11 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐  PINCHA AQUÍ	12 BRAZOS Y ESPALDA ☐  PINCHA AQUÍ	13 ABDOMEN + CARDIO ☐  PINCHA AQUÍ	14 GLÚTEOS PERFECTOS ☐  PINCHA AQUÍ	15 CARDIO SIN SALTOS ☐  PINCHA AQUÍ	16 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS) ☐  PINCHA AQUÍ	17 DESCANSO ☐
SEMANA 4	18 PIERNAS Y ABDOMEN ☐  PINCHA AQUÍ	19 ESPALDA FUERTE ☐  PINCHA AQUÍ	20 GLÚTEOS + ABDOMEN ☐  PINCHA AQUÍ	21 BRAZOS Y PECHO ☐  PINCHA AQUÍ	22 CARDIO QUEMAGRASA ☐  PINCHA AQUÍ	23 PILATES ☐  PINCHA AQUÍ	24 DESCANSO ☐
SEMANA 5	25 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS) ☐  PINCHA AQUÍ	26 TONIFICA BRAZOS ☐  PINCHA AQUÍ	27 PIERNAS PERFECTAS ☐  PINCHA AQUÍ	28 ESPALDA FUERTE ☐  PINCHA AQUÍ	29 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐  PINCHA AQUÍ	30 PECHO + CARDIO ☐  PINCHA AQUÍ	31 DESCANSO ☐

