

Calendario DICIEMBRE

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 ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	2 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	3 ABDOMEN Y CARDIO  PINCHA AQUÍ ☐	4 GLÚTEOS REDONDOS  PINCHA AQUÍ ☐	5 PECHO Y ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	6 CARDIO TÁBATA  PINCHA AQUÍ ☐	7 DESCANSO ☐
SEMANA 2	8 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	9 BRAZOS Y ABDOMEN  PINCHA AQUÍ ☐	10 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ ☐	11 GLÚTEOS PERFECTOS  PINCHA AQUÍ ☐	12 ESPALDA Y PECHO  PINCHA AQUÍ ☐	13 FULL BODY  PINCHA AQUÍ ☐	14 DESCANSO ☐
SEMANA 3	15 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas)  PINCHA AQUÍ ☐	16 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	17 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ ☐	18 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	19 BRAZOS Y PECHO  PINCHA AQUÍ ☐	20 CORE (ABDOMEN)  PINCHA AQUÍ ☐	21 DESCANSO ☐
SEMANA 4	22 CUERPO COMPLETO  PINCHA AQUÍ ☐	23 CARDIO SIN SALTOS  PINCHA AQUÍ ☐	24 PIERNAS FUERTES  PINCHA AQUÍ ☐	25 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ ☐	26 LEVANTA GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	27 ABDOMEN PLANO  PINCHA AQUÍ ☐	28 DESCANSO ☐
SEMANA 5	29 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ ☐	30 BRAZOS + PECHO  PINCHA AQUÍ ☐	31 CARDIO SIN SALTOS  PINCHA AQUÍ ☐	NOTA:			

