

Calendario FEBRERO

Hazlo por ti y para ti!

¿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 DESCANSO ☐
SEMANA 2	2 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) PINCHA AQUÍ ☐	3 ESPALDA FUERTE PINCHA AQUÍ ☐	4 CARDIO QUEMAGRASA PINCHA AQUÍ ☐	5 PIERNAS Y GLÚTEOS PINCHA AQUÍ ☐	6 BRAZOS FUERTES PINCHA AQUÍ ☐	7 ABDOMEN PLANO PINCHA AQUÍ ☐	8 DESCANSO ☐
SEMANA 3	9 PIERNAS BONITAS PINCHA AQUÍ ☐	10 BRAZOS Y ESPALDA PINCHA AQUÍ ☐	11 ABDOMEN + CARDIO PINCHA AQUÍ ☐	12 GLÚTEOS Y CADERAS PINCHA AQUÍ ☐	13 PILATES PINCHA AQUÍ ☐	14 CARDIO TÁBATA PINCHA AQUÍ ☐	15 DESCANSO ☐
SEMANA 4	16 PIERNAS Y GLÚTEOS PINCHA AQUÍ ☐	17 BRAZOS Y PECHO PINCHA AQUÍ ☐	18 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) PINCHA AQUÍ ☐	19 CARDIO SIN SALTOS PINCHA AQUÍ ☐	20 ESPALDA BONITA PINCHA AQUÍ ☐	21 ABDOMEN (CORE) PINCHA AQUÍ ☐	22 DESCANSO ☐
SEMANA 5	23 GLÚTEOS Y CADERAS PINCHA AQUÍ ☐	24 ABDOMEN + CARDIO PINCHA AQUÍ ☐	25 PIERNAS FUERTES PINCHA AQUÍ ☐	26 BRAZOS Y ESPALDA PINCHA AQUÍ ☐	27 CARDIO QUEMAGRASA PINCHA AQUÍ ☐	28 CUERPO COMPLETO PINCHA AQUÍ ☐	

NOTA:

