

Calendario JULIO

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	NOTA:		1 ABDOMEN Y CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	2 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ PINCHA AQUÍ	3 CARDIO QUEMAGRASA ☐ PINCHA AQUÍ	4 CUERPO ENTERO ☐ PINCHA AQUÍ	5 DESCANSO ☐
SEMANA 2	6 PIERNAS Y ABDOMEN ☐ PINCHA AQUÍ	7 ESPALDA + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	8 GLÚTEOS + ABDOMEN ☐ PINCHA AQUÍ	9 BRAZOS + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	10 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) ☐ PINCHA AQUÍ	11 CARDIO TÁBATA ☐ PINCHA AQUÍ	12 DESCANSO ☐
SEMANA 3	13 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ PINCHA AQUÍ	14 BRAZOS Y ESPALDA ☐ PINCHA AQUÍ	15 ABDOMEN + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	16 FULL BODY ☐ PINCHA AQUÍ	17 CARDIO TÁBATA ☐ PINCHA AQUÍ	18 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) ☐ PINCHA AQUÍ	19 DESCANSO ☐
SEMANA 4	20 GLÚTEOS Y CADERAS ☐ PINCHA AQUÍ	21 ABDOMEN (CORE) ☐ PINCHA AQUÍ	22 BRAZOS Y ESPALDA ☐ PINCHA AQUÍ	23 PIERNAS FUERTES ☐ PINCHA AQUÍ	24 CARDIO QUEMAGRASA ☐ PINCHA AQUÍ	25 FULL BODY ☐ PINCHA AQUÍ	26 DESCANSO ☐
SEMANA 5	27 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) ☐ PINCHA AQUÍ	28 ESPALDA FUERTE ☐ PINCHA AQUÍ	29 ABDOMEN + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	30 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ PINCHA AQUÍ	31 BRAZOS TONIFICADOS ☐ PINCHA AQUÍ	NOTA:	

