

Calendario JUNIO

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