

Calendario MARZO

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

