

Calendario MAYO

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 FULL BODY  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 2 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 3 DESCANSO <input type="checkbox"/> |
| SEMANA 2 | 4 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS)  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 5 BRAZOS Y PECHO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 6 PIERNAS FUERTES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 7 ESPALDA + ABDOMEN  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 8 GLÚTEOS Y CADERAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 9 CARDIO TÁBATA  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 10 DESCANSO <input type="checkbox"/> |
| SEMANA 3 | 11 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 12 BRAZOS Y ESPALDA  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 13 ABDOMEN + CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 14 GLÚTEOS PERFECTOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 15 CARDIO SIN SALTOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 16 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS)  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 17 DESCANSO <input type="checkbox"/> |
| SEMANA 4 | 18 PIERNAS Y ABDOMEN  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 19 ESPALDA FUERTE  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 20 GLÚTEOS + ABDOMEN  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 21 BRAZOS Y PECHO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 22 CARDIO QUEMAGRASA  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 23 PILATES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 24 DESCANSO <input type="checkbox"/> |
| SEMANA 5 | 25 GAP (GLÚTEOS ABDOMEN PIERNAS)  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 26 TONIFICA BRAZOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 27 PIERNAS PERFECTAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 28 ESPALDA FUERTE  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 29 PIERNAS Y GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 30 PECHO + CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/> | 31 DESCANSO <input type="checkbox"/> |