

Calendario NOVIEMBRE

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

