

Calendario NOVIEMBRE

Yo Quiero...Yo Puedo!

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

