

# Calendario OCTUBRE

*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 | <b>NOTA:</b>                                                                        |                                                                        | <b>1</b> ABDOMEN Y CARDIO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ  | <b>2</b> PIERNAS Y GLÚTEOS<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ  | <b>3</b> CARDIO QUEMAGRASA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ              | <b>4</b> CUERPO ENTERO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ                  | <b>5</b> DESCANSO<br><input type="checkbox"/>  |
| SEMANA 2 | <b>6</b> PIERNAS Y ABDOMEN<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ              | <b>7</b> ESPALDA + CARDIO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ  | <b>8</b> GLÚTEOS + ABDOMEN<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>9</b> BRAZOS + CARDIO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ    | <b>10</b> GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas)<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>11</b> CARDIO TÁBATA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ                 | <b>12</b> DESCANSO<br><input type="checkbox"/> |
| SEMANA 3 | <b>13</b> PIERNAS Y GLÚTEOS<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ             | <b>14</b> BRAZOS Y ESPALDA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>15</b> ABDOMEN + CARDIO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>16</b> FULL BODY<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ         | <b>17</b> CARDIO TÁBATA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ                 | <b>18</b> GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas)<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>19</b> DESCANSO<br><input type="checkbox"/> |
| SEMANA 4 | <b>20</b> GLÚTEOS Y CADERAS<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ             | <b>21</b> ABDOMEN (CORE)<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ   | <b>22</b> BRAZOS Y ESPALDA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>23</b> PIERNAS FUERTES<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ   | <b>24</b> CARDIO QUEMAGRASA<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ             | <b>25</b> FULL BODY<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ                     | <b>26</b> DESCANSO<br><input type="checkbox"/> |
| SEMANA 5 | <b>27</b> GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas)<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>28</b> ESPALDA FUERTE<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ   | <b>29</b> ABDOMEN + CARDIO<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>30</b> PIERNAS Y GLÚTEOS<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ | <b>31</b> BRAZOS TONIFICADOS<br><br><input type="checkbox"/> PINCHA AQUÍ            | <b>NOTA:</b>                                                                        |                                                |

