

Calendario OCTUBRE

Hazlo por ti y para ti!



¿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	NOTA:			1 GLÚTEOS Y CADERAS ☐ PINCHA AQUÍ	2 ESPALDA Y ABDOMEN ☐ PINCHA AQUÍ	3 PILATES ☐ PINCHA AQUÍ	4 DESCANSO ☐
SEMANA 2	5 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) ☐ PINCHA AQUÍ	6 BRAZOS Y ESPALDA ☐ PINCHA AQUÍ	7 ABDOMEN (CORE) ☐ PINCHA AQUÍ	8 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ PINCHA AQUÍ	9 CARDIO TÁBATA ☐ PINCHA AQUÍ	10 FULL BODY ☐ PINCHA AQUÍ	11 DESCANSO ☐
SEMANA 3	12 PIERNAS Y ABDOMEN ☐ PINCHA AQUÍ	13 PILATES (CUERPO COMPLETO) ☐ PINCHA AQUÍ	14 BRAZOS Y CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	15 GLÚTEOS Y CADERAS ☐ PINCHA AQUÍ	16 ESPALDA + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	17 ABDOMEN PLANO ☐ PINCHA AQUÍ	18 DESCANSO ☐
SEMANA 4	19 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐ PINCHA AQUÍ	20 ABDOMEN + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	21 BRAZOS Y ESPALDA ☐ PINCHA AQUÍ	22 GAP (Glúteos-Abdomen-Piernas) ☐ PINCHA AQUÍ	23 PECHO + CARDIO ☐ PINCHA AQUÍ	24 FULL BODY ☐ PINCHA AQUÍ	25 DESCANSO ☐
SEMANA 5	26 GLÚTEOS PERFECTOS ☐ PINCHA AQUÍ	27 ABDOMEN PLANO ☐ PINCHA AQUÍ	28 BRAZOS TONIFICADOS ☐ PINCHA AQUÍ	29 PIERNAS FUERTES ☐ PINCHA AQUÍ	30 ESPALDA BONITA ☐ PINCHA AQUÍ	31 CARDIO TÁBATA ☐ PINCHA AQUÍ	NOTA:

