

Calendario SEPTIEMBRE

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