

Calendario SEPTIEMBRE

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

