

RETO DE ABDOMEN

REDUCE CINTURA APLANA ABDOMEN



Soy mi mejor proyecto

- Este Reto de Abdomen dura 4 semanas y puedes empezar cuando quieras, te ayudará a trabajar el abdomen de diferentes maneras, ya que hacemos Abdominales en el suelo y Abdominales de Pie intercalándolos cada día.
- Realiza cada Rutina según el día que toque pinchando sobre la imagen de dicho día y esta te llevará a la Rutina.
- Puedes combinar este Reto con cualquiera de los Calendarios que estés realizando de mi Página Web www.natyglossgym.com
- Pon tu mejor actitud y hazlo por y para ti. Vamos con todo!!!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1							DESCANSO
SEMANA 2							DESCANSO
SEMANA 3							DESCANSO
SEMANA 4							DESCANSO



NatyGloss Gym



NatyGlossGym



NatyGlossGym

www.natyglossgym.com