

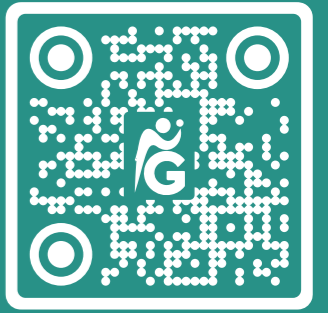
Calendario PRINCIPIANTES

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	1 BRAZOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	2 GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	3 ABDOMINALES DE PIE  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	4 CARDIO SIN SALTO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	5 PIERNAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	6 ESPALDA  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	7 DESCANSO <input type="checkbox"/>
SEMANA 2	8 ABDOMINALES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	9 BRAZOS Y AXILAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	10 PIERNAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	11 ABDOMINALES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	12 GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	13 CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	14 DESCANSO <input type="checkbox"/>
SEMANA 3	15 ESPALDA + ABDOMINALES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	16 PIERNAS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	17 ABDOMINALES DE PIE  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	18 CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	19 BRAZOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	20 GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	21 DESCANSO <input type="checkbox"/>
SEMANA 4	22 FULL BODY  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	23 CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	24 PIERNAS + GLÚTEOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	25 ABDOMINALES  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	26 BRAZOS Y PECHOS  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	27 CARDIO  PINCHA AQUÍ <input type="checkbox"/>	28 DESCANSO <input type="checkbox"/>