



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES

1. RUTINA FULL BODY HIIT WORKOUT.
2. RUTINA ABS 1

MARTES

1. RUTINA FULL BODY HIIT WORKOUT.
2. RUTINA ABS 2

MIÉRCOLES

1. RUTINA FULL BODY HIIT WORKOUT.
2. RUTINA ABS 3

JUEVES

1. RUTINA FULL BODY HIIT WORKOUT.
2. RUTINA ABS 4

VIERNES

1. RUTINA FULL BODY HIIT WORKOUT.
2. RUTINA ABS 5

SÁBADO

OPCIONAL
RUTINA FULL
BODY HIIT
WORKOUT

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

ESTE SERA TU
CALENDARIO DE
ENTRENAMIENTO
DURANTE 4
SEMANAS.