



# CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

## LUNES

1. CALENTAMIENTO
2. PIERNAS
3. ESTIRAMIENTO
4. 45 MINUTOS DE CARDIO

## MARTES

1. CALENTAMIENTO
2. ESPALDA Y BICEP  
ABS
1. ESTIRAMIENTO
2. 45 MINUTOS DE  
CARDIO

## MIÉRCOLES

1. CALENTAMIENTO
2. PIERNAS
3. ESTIRAMIENTO
4. 45 MINUTOS DE  
CARDIO

## JUEVES

1. CALENTAMIENTO
2. TRICEP &  
HOMBRO, ABS
3. ESTIRAMIENTO
4. 45 MINUTOS DE  
CARDIO

## VIERNES

1. CALENTAMIENTO
2. GLUTEOS
3. ESTIRAMIENTO
4. 45 MINUTOS DE  
CARDIO

## SÁBADO

RUTINA FULL  
BODY

## DOMINGO

DESCANSO

## NOTAS

ESTE SERA TU  
CALENDARIO DE  
ENTRENAMIENTO  
DURANTE 4  
SEMANAS.

