



JUNIO

LUNES

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

MARTES

1. CALENTAMIENTO
2. ESPALDA Y BICEP
3. ESTIRAMIENTO
4. 45 MINUTOS DE CARDIO

MIÉRCOLES

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

JUEVES

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

VIERNES

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

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

ESTE SERA TU CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO DURANTE 4 SEMANAS.

