

Calendario Ejercicios Diciembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 Descansa u otro deporte	2 <u>Full Body</u>	3 Descansa u otro deporte	4 <u>Entrenamiento Cardio</u>	5 Descansa u otro deporte	6 <u>Entrenamiento Pierna sin impacto</u>
7 Descansa u otro deporte	8 <u>Mejora tu Forma Física</u>	9 Descansa u otro deporte	10 <u>Glúteos</u>	11 Descansa u otro deporte	12 <u>Entrenamiento Fuerza General</u>	13 Descansa u otro deporte
14 <u>Full Body</u>	15 Descansa u otro deporte	16 <u>Tabata</u>	17 Descansa u otro deporte	18 <u>Fuerza y Cardio</u>	19 Descansa u otro deporte	20 <u>Ejercicios con pelota</u>
21 Descansa u otro deporte	22 <u>Cardio Quema Grasas</u>	23 Descansa u otro deporte	24 <u>Circuito Combinado</u>	25 Descansa u otro deporte	26 <u>Core</u>	27 Descansa u otro deporte
28 <u>Circuito Pirámide</u>	29 Descansa u otro deporte	30 <u>HIIT Pierna y Core</u>	31 Descansa u otro deporte			

