

Calendario Ejercicios Noviembre 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1 Descansa u otro deporte
2 <u>Entrenamiento Cardio</u>	3 Descansa u otro deporte	4 <u>Core Fuerte</u>	5 Descansa u otro deporte	6 <u>Tabata</u>	7 Descansa u otro deporte	8 <u>Circuito Combinado</u>
9 Descansa u otro deporte	10 <u>Entrenamiento Pierna sin impacto</u>	11 Descansa u otro deporte	12 <u>Entrenamiento Fuerza General</u>	13 Descansa u otro deporte	14 <u>Rutina Tren Superior</u>	15 Descansa u otro deporte
16 <u>Desafío Mini-Band</u>	17 Descansa u otro deporte	18 <u>Circuito Combinado</u>	19 Descansa u otro deporte	20 <u>Ejercicios pliométricos</u>	21 Descansa u otro deporte	22 <u>Fuerza y Cardio</u>
23 Descansa u otro deporte	24 <u>Cardio Quema Grasas</u>	25 Descansa u otro deporte	26 <u>Ejercicios con pelota</u>	27 Descansa u otro deporte	28 <u>Aumentar masa muscular Tren superior</u>	29 Descansa u otro deporte
30 <u>Core</u>						