

Calendario Ejercicios ENERO 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 <u>Entrenamiento Cardio</u>	2 <u>Full Body</u>	3 <u>Entrenamiento Pierna sin impacto</u>
4 <u>Rutina con Kettlebells</u>	5 <u>ABDOMINALES PERFECTOS</u>	6 <u>TABATA ROMPEDOR</u>	7 <u>Glúteos</u>	8 <u>CIRCUITO PIRAMIDE</u>	9 <u>Entrenamiento Fuerza General</u>	10 <u>Mejora tu Forma Física</u>
11 <u>Full Body</u>	12 <u>Core completo en casa</u>	13 <u>Tabata</u>	14 <u>CARDIO QUEMA CALORIAS</u>	15 <u>Ejercicios con pelota</u>	16 <u>Aumentar y Fortalecer GLÚTEOS</u>	17 <u>Fuerza y Cardio</u>
18 <u>Abdominales</u>	19 <u>ENTRENO PIERNA SIN IMPACTO</u>	20 <u>Circuito de FUERZA y RESISTENCIA</u>	21 <u>Circuito Combinado</u>	22 <u>POTENCIA de PIERNAS</u>	23 <u>Core</u>	24 <u>Cardio</u>
25 <u>Circuito Pirámide</u>	26 <u>Patitas de acero sin impacto</u>	27 <u>Total Body</u>	28 <u>Entrenamiento parte superior</u>	29 <u>PLIOMETRICOS</u>	30 <u>Cardio Quema Grasas</u>	31 <u>HIIT Pierna y Core</u>