

Calendario Ejercicios FEBRERO 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 <u>QUEMA GRASAS</u>	2 <u>FULL BODY</u>	3 <u>BRAZOS</u>	4 <u>TOTAL BODY KETTLEBEL</u>	5 <u>PIERNAS</u>	6 <u>ABDOMINALE S</u>	7 <u>FULL BODY</u>
8 <u>CARDIO</u>	9 <u>GLUTEOS</u>	10 <u>ABDOMINALE S</u>	11 <u>CARDIO</u>	12 <u>BRAZOS</u>	13 <u>PLIOMETRICO S</u>	14 <u>FITBALL</u>
15 <u>CIRCUITO COMBINADO</u>	16 <u>TABATA</u>	17 <u>BRAZOS</u>	18 <u>ABDOMINALE S</u>	19 <u>PIERNAS</u>	20 <u>RETO</u>	21 <u>CARDIO</u>
22 <u>FUERZA</u>	23 <u>TREN SUPERIOR MANCUERNA</u>	24 <u>MINI BAND</u>	25 <u>BRAZOS</u>	26 <u>HIIT</u>	27 <u>CARDIO</u>	28 <u>PIERNAS</u>

Suscríbete a nuestro Canal de [YOUTUBE](#)

Si quieres estar al día de los nuevos vídeos y novedades apúntate a nuestra [NEWSLETTER](#)