

Calendario Ejercicios JUNIO 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 <u>PIERNAS SIN IMPACTO</u>	2 <u>TABATA</u>	3 <u>CARDIO QUEMAGRASA</u>	4 <u>CORE Y ABDOMINALES</u>	5 <u>FULL BODY</u>	6 <u>GLUTEOS</u>
7 <u>BRAZOS</u>	8 <u>FULL BODY</u>	9 <u>PIERNAS SIN SALTOS</u>	10 <u>ABDOMINALES</u>	11 <u>BRAZOS</u>	12 <u>CARDIO Y FUERZA</u>	13 <u>CARDIO QUEMA</u>
14 <u>FITBALL</u>	15 <u>FULL BODY</u>	16 <u>BRAZOS</u>	17 <u>TOTAL BODY</u>	18 <u>PIRAMIDE</u>	19 <u>CARDIO PLUS</u>	20 <u>GLUTEOS</u>
21 <u>FULL BODY</u>	22 <u>PIERNAS</u>	23 <u>ABDOMINALES</u>	24 <u>TOTAL BODY MINI BAND</u>	25 <u>CARDIO QUEMA GRASA</u>	26 <u>BRAZOS</u>	27 <u>FULL BODY</u>
28 <u>CARDIO</u>	29 <u>PIERNAS</u>	30 <u>FULL BODY</u>				