

Calendario Ejercicios MAYO 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 <u>FULL BODY</u>	2 <u>PIERNA SIN IMPACTO</u>
3 <u>RUTINA CON KETTLEBELLS</u>	4 <u>ABDOMINALES PERFECTOS</u>	5 <u>TABATA ROMPEDOR</u>	6 <u>GLÚTEOS</u>	7 <u>CIRCUITO PIRAMIDE</u>	8 <u>FUERZA GENERAL</u>	9 <u>MEJORA TU FORMA FÍSICA</u>
10 <u>FULL BODY</u>	11 <u>CORE COMPLETO EN CASA</u>	12 <u>TABATA</u>	13 <u>CARDIO QUEMA CALORIAS</u>	14 <u>EJERCICIOS CON PELOTA</u>	15 <u>AUMENTAR Y FORTALECER GLÚTEOS</u>	16 <u>FUERZA Y CARDIO</u>
17 <u>ABDOMINALES</u>	18 <u>ENTRENO PIERNA SIN IMPACTO</u>	19 <u>CIRCUITO DE FUERZA Y RESISTENCIA</u>	20 <u>CIRCUITO COMBINADO</u>	21 <u>POTENCIA DE PIERNAS</u>	22 <u>CORE</u>	23 <u>CARDIO</u>
24 <u>CIRCUITO PIRÁMIDE</u>	25 <u>PATITAS DE ACERO SIN IMPACTO</u>	26 <u>TOTAL BODY</u>	27 <u>PARTE SUPERIOR</u>	28 <u>PLIOMETRICOS</u>	29 <u>CARDIO QUEMA GRASAS</u>	30 <u>HIIT PIERNA Y CORE</u>
31 <u>BRAZOS</u>						