

Calendario Ejercicios EMBARAZO MES 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 <u>CARDIO</u>	2	3 <u>CIRCUITO PIRAMIDE</u>	4	5 <u>PIERNAS SIN IMPACTO</u>	6	7
8	9 <u>CORE</u>	10	11 <u>TABATA</u>	12	13 <u>BRAZOS</u>	14
15 <u>TOTAL TRAINNING</u>	16	17 <u>TOTAL BODY</u>	18	19 <u>CARDIO</u>	20	21
22	23 <u>FITBALL</u>	24	25 <u>PLIOMETRICOS</u>	26	27 <u>TREN SUPERIOR</u>	28
29 <u>FUERZA Y CARDIO</u>	30	31 <u>CORE</u>				

Suscríbete a nuestro Canal de [YOUTUBE](#)

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

Consulta con tu médico antes de realizar ejercicios estando embarazada.