

## Calendario Ejercicios EMBARAZO MES 4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 <u>FULL BODY</u>	2	3 <u>CARDIO</u>	4	5 <u>PIERNAS</u>	6	7
8	9 <u>BRAZOS</u>	10	11 <u>PIERNAS</u>	12	13 <u>FULL BODY</u>	14
15 <u>PIERNAS</u>	16	17 <u>CARDIO</u>	18	19 <u>FULL BODY</u>	20	21
22	23 <u>TOTAL BODY</u>	24	25 <u>CARDIO</u>	26	27 <u>BRAZOS</u>	28
29 <u>CARDIO</u>	30	31 <u>PIERNAS</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.**