

## Calendario Ejercicios EMBARAZO MES 7

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

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.**