

Calendario Ejercicios SEPTIEMBRE 2021

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