

# 4ª Semana (Mayo)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	9	10	11	12	13	14
FULL BODY +TREN SUPERIOR	CORE	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS	GAP	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO

POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes  
(Ayuntamiento de Olivares)