

3ª Semana (Junio)

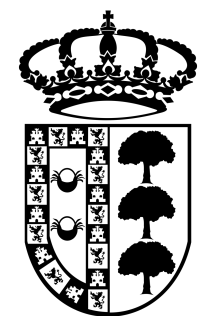
"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
FULL BODY + PIERNAS	PECHO, ESPALDA Y HOMBROS	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS	HIIT (PIERNAS)	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO

POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes
(Ayuntamiento de Olivares)