


5ª Semana (Junio)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15	16	17	18	19	20	21
FULL BODY + ABDOMINALES	GAP	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	PECHO, ESPALDA Y HOMBROS	<u>HIIT</u> + ABDOMINALES	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO

POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes
(Ayuntamiento de Olivares)