

# 6ª Semana (Junio)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
22	23	24	25	26	27	28
FULL BODY + PIERNAS	CORE	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS	HIIT (TREN SUPERIOR)	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO

POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes  
(Ayuntamiento de Olivares)