

7ª Semana (Junio)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
29	30	1	2	3	4	5
FULL BODY + BRAZOS	CORE	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	PECHO, ESPALDA Y HOMBRO	GAP	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO
POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes
(Ayuntamiento de Olivares)