

# 1ª Semana (Mayo)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18	19	20	21	22	23	24
FULL BODY + ABDOMINALES	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)