

8ª Semana (Julío)

"NO PARAMOS"... ponte en forma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6	7	8	9	10	11	12
FULL BODY + ABDOMINALES	FULL BODY + BRAZOS	CARDIO ¿QUIERES COMENZAR A CORRER?	FULL BODY + PIERNAS	FULL BODY COMPLETO	DESCANSO	DESCANSO

PRE-ENTRENO: CALENTAMIENTO
POST-ENTRENO: ESTIRAMIENTOS

"Click" en cada rutina  YouTube



Delegación de Deportes
(Ayuntamiento de Olivares)