

CALENDARIO AGOSTO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
1	<u>ABDOMEN</u> 7 min	2	<u>PIERNAS</u> 7 min	3	<u>FULLBODY SIN MATERIAL</u> 10 min	4	<u>QUEMAGRASA</u> 15 min	5	<u>YOGA</u> 0 min	6		7	
8	<u>BRAZOS FUERTES EN CASA</u> 10 min	9	<u>PIERNA Y GLUTEO EN CASA</u> 30 min	10	<u>FULLBODY</u> 12 min	11	<u>QUEMAGRASA EN PARQUE</u> 10 min	12	<u>RUTINA BAJO IMPACTO</u> 15 min	13		14	
15	<u>ABDOMEN</u> 10 min	16	<u>PIERNAS</u> 7 min	17	<u>FULLBODY</u> 20 min	18	<u>QUEMAGRASA</u> 12 min	19	<u>TONIFICACIÓN PARA TODOS</u> 15 min	20		21	
22	<u>HIIT PARA PERDER GRASA</u> 10 min	23	<u>PIERNAS</u> 10 min	24	<u>FULLBODY</u> 15 min	25	<u>QUEMAGRASA</u> 9 min	26	<u>FUNDE CALORIAS</u> 12 min	27		28	
29	<u>RUTINA CON MOCHILA SIN IMPACTO</u> 15 min	30	<u>PIERNAS</u> 12 min	31	<u>RUTINA PARA ADELGAZAR</u> 9 min	1		2		3		4	