



días
fuerte
y feliz

EJERCICIOS EN CASA

principiantes

INSTRUCCIONES

- Usa este calendario como inspiración.
- Consulta con tu medico si crees que es necesario.
- PASO 1: empieza con un CALENTAMIENTO
- PASO 2: haz la rutina del día 1-2 veces
- PASO 3: Acaba con ESTIRAMIENTOS
- Escucha a tu cuerpo y sus límites es parte trayecto
- Practica una alimentación saludable y balanceada.
- Si decides participar es bajo tu propio riesgo, este calendario es gratuito como motivación

Mrs Betty
FITNESS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				CALENTAMIENTO Rutina Completa		EMBARAZAS PRINCIPIANTES
EMBARAZAS PRINCIPIANTES		CALENTAMIENTO Rutina Completa		BRAZOS TONIFICADOS	ESTIRAMIENTOS SENTADA	RUTINA COMPLETA
	ABDOMEN de PIE	ESTIRAMIENTOS RUTINA DE PIE	CALENTAMIENTO Rutina Completa		EMBARAZAS PRINCIPIANTES	
EMBARAZAS PRINCIPIANTES		CALENTAMIENTO Rutina Completa		BRAZOS TONIFICADOS	ESTIRAMIENTOS SENTADA	RUTINA COMPLETA
	RUTINA COMPLETA	ESTIRAMIENTOS RUTINA DE PIE	EMBARAZAS PRINCIPIANTES	ESTIRAMIENTOS SENTADA	RUTINA COMPLETA	