

Calendario de Ejercicios en Casa

Mrs Betty
FITNESS

Calentamiento

Tonifica



Brazos



Tonifica



G. A. P.



Rutina



Estiramiento



Consejos

- Usa este calendario como inspiración.
- Consulta con tu médico si crees que es necesario.
- Empieza con calentamientos, haz la rutina del día 1-2 veces, acaba con estiramientos
- Escucha a tu cuerpo y sus límites, es parte trayecto, toma entre 1 día a 2 de descanso
- Practica una alimentación saludable y balanceada.
- Si decides participar es bajo tu propio riesgo, este calendario es gratuito como motivación

Mrs Betty
FITNESS

Mrs Betty
FITNESS