PRINCIPIANTES

Mrs Betty Fitness
www.youtube.com/c/mrsbettyfitness
Playlist: Rutinas Principiantes

CALENDARIO DE EJERCICIOS EN CASA PARA PRINCIPIANTES:

1. SIEMPRE EMPIEZA CON CALENTAMIENTOS
2. SIEMPRE ACABA CON ESTIRAMIENTOS
3. TEN UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y TOMA SUFICIENTE AGUA
4. ESCUCHA A TU CUERPO Y SOLO HAZ LO QUE TU CUERPO TE PERMITA
5. HAZ LO QUE PUEDAS CUANDO PUEDAS, USA EL CALENDARIO COMO INSPIRIACION Y MOTIVACION. VISITA MI VIDEO DE YOUTUBE PARA APRENDER MÁS

SEMANAS 1, 3, 5

DÍA 1
1 RONDA SERIE

DÍA 2
1 RONDA/SERIE

DÍA 3
1-3 SERIES

SEMANAS 2&4

DÍA 1
1 RONDA/SERIE

DÍA 2
1 RONDA/SERIE

DÍA 3
1 RONDA/SERIE

Calendario gratuito como motivación e inspiración. Siempre escucha a tu cuerpo y consulta a tu médico. Para descargar e imprimir: www.ltsmrsbetty.com/calendario