



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Recuerda marcar el días que has entrenado

FASE 1: CONCENTRACIÓN NECESITAS PARA ENTRENAR TUS MÚSCULOS						
1	2	3	4	5	6	7
Fit Test	Full-Body Sculp #1	Quema Grasa #1	Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Haz la actividad que más te guste	Descansa
8	9	10	11	12	13	14
Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Quema Grasa #1	Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Haz la actividad que más te guste	Descansa
15	16	17	18	19	20	21
Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Quema Grasa #1	Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Haz la actividad que más te guste	Descansa
22	23	24	25	26	27	28
Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Quema Grasa #1	Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Haz la actividad que más te guste	Descansa
29	30	31	32	33	34	35
Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	Quema Grasa #1	Full-Body Sculp #1	Full-Body Sculp #2	ABS de Acero #1	Descansa

Felicidades has completado la Fase 1 has desbloqueado la Fase 2, vamos a entrenar