



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Recuerda marcar el días que has entrenado

FASE 4: MOTIVACIÓN TE AYUDARÁ A SENTIRTE FUERTE CADA DÍA						
106	107	108	109	110	111	112
Fiesta para el Cuerpo#4	Full Body#7	Quema #4 Grasa	ABS de Acero #4	Full Body#8	Haz la actividad que más te guste	Descansa
113	114	115	116	117	118	119
Full Body#7	Fiesta para el Cuerpo#4	ABS de Acero #4	Full Body#8	Quema #4 Grasa	Haz la actividad que más te guste	Descansa
120	121	122	123	124	125	126
Full Body#8	ABS de Acero #4	Quema #4 Grasa	Fiesta para el Cuerpo#4	Full Body#7	Haz la actividad que más te guste	Descansa
127	128	129	130	131	132	133
Fiesta para el Cuerpo#4	Full Body#7	Full Body#8	Quema #4 Grasa	Full Body#7	Medidas	Descansa

Felicidades has completado la Fase 4 ahora enviame tus medidas y desbloquea la Fase 5