



# CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

Recuerda marcar el días que has entrenado

FASE 2: ORGANIZACIÓN TE AYUDARÁ A REPROGRAMAR EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)						
1	2	3	4	5	6	7
Fit Test	Full Body#3	Quema Grasa #2	ABS Acero #2 de	Full Body#4	Haz la actividad que más te guste	Descansa
8	9	10	11	12	13	14
Full Body#3	Fiesta para el Cuerpo#2	ABS Acero #2 de	Full Body#4	Quema Grasa #2	Haz la actividad que más te guste	Descansa
15	16	17	18	19	20	21
Quema Grasa #2	ABS Acero #2 de	Full Body#4	Fiesta para el Cuerpo#2	Full Body#3	Haz la actividad que más te guste	Descansa
22	23	24	25	26	27	28
Full Body#3	Fiesta para el Cuerpo#2	Full Body#4	Quema Grasa #2	Full Body#3	Haz la actividad que más te guste	Descansa
29	30	31	32	33	34	35
Quema Grasa #2	ABS Acero #2 de	Full Body#4	Fiesta para el Cuerpo#2	Full Body#3	Medidas	Descansa

Felicidades has completado la Fase 2 ahora enviame tus medidas y desbloquea la Fase 3