RETO DE NOVIEMBRE

¡RENDIRSE NO ESTÁ PERMITIDO!

www.turbofausto.com

Fausto Murillo · TurboSteps · @turbosteps

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	2 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	3 TREN SUPERIOR ☐	4 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Respiración consciente o meditación (10 min).* ☐	5 CARDIO INTENSO ☐	6 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	7 ABDOMEN Y CINTURA ☐	8 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Estiramientos suaves de piernas y espalda baja.* ☐
SEMANA 2	9 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	10 TREN SUPERIOR ☐	11 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller.* ☐	12 CARDIO INTENSO ☐	13 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	14 ABDOMEN Y CINTURA ☐	15 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Yoga suave para restaurar movilidad articular.* ☐
SEMANA 3	16 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	17 TREN SUPERIOR ☐	18 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Paseo relajante en bicicleta a ritmo suave.* ☐	19 CARDIO INTENSO ☐	20 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	21 ABDOMEN Y CINTURA ☐	22 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Respiración consciente o meditación (10 min).* ☐
SEMANA 4	23 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	24 TREN SUPERIOR ☐	25 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Caminata ligera de 20 min al aire libre.* ☐	26 CARDIO INTENSO ☐	27 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	28 ABDOMEN Y CINTURA ☐	29 MEDITACIÓN / DESCANSO *Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller.* ☐
SEMANA 5	30 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐						

¡TÚ PUEDES! CONFÍA EN EL PROCESO.

ESCANEA Y ENTRENA



¿CÓMO USAR EL CALENDARIO?

1- Imprímelo y ubícalo en un lugar visible.
2- Utiliza la cámara de tu teléfono o app y escanea el código QR.
3- Realiza la rutina del día. Yo sé que tú puedes, no te rindas!!
4- ¿Me diste tus 10+? Marca la casilla... Y nos vemos mañana!!

