RETO DE SEPTIEMBRE

¡TONIFICACIÓN TOTAL!

www.turbofausto.com

Fausto Murillo · TurboSteps · @turbosteps

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

ÚNETE AL NUEVO PODCAST:
MÁS ALLÁ DEL CUERPO
Lunes y Viernes a las 7:30 pm.

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!!