

# RETO DE FEBRERO

## POTENCIA TU BIENESTAR

www.turbofausto.com

Fausto Murillo TurboSteps @turbosteps

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>						1 ABDOMEN Y CINTURA 	2 MEDITACIÓN
<b>SEMANA 2</b>	3 PIERNAS Y GLÚTEOS 	4 TREN SUPERIOR 	5 Trotar o correr durante 1 minuto y descansar 1 minuto. Así hasta que se complete 30 minutos de actividad	6 CARDIO INTENSO 	7 PIERNAS Y GLÚTEOS 	8 ABDOMEN Y CINTURA 	9 DESCANSO
<b>SEMANA 3</b>	10 PIERNAS Y GLÚTEOS 	11 TREN SUPERIOR 	12 Sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y realizar 20 respiraciones profundas	13 CARDIO INTENSO 	14 PIERNAS Y GLÚTEOS 	15 ABDOMEN Y CINTURA 	16 Nadar, ir a piscina, o caminar a paso ligero 45 Min.
<b>SEMANA 4</b>	17 PIERNAS Y GLÚTEOS 	18 TREN SUPERIOR 	19 DESCANSO	20 CARDIO INTENSO 	21 PIERNAS Y GLÚTEOS 	22 ABDOMEN Y CINTURA 	23 MEDITACIÓN
<b>SEMANA 5</b>	24 PIERNAS Y GLÚTEOS 	25 TREN SUPERIOR 	26 Nadar, ir a piscina, o caminar a paso ligero 45 Min.	27 CARDIO INTENSO 	28 PIERNAS Y GLÚTEOS 		

# LOS RESULTADOS ¡LLEGARÁN!

# CONFIANZA



ESCANEA Y ENTRENATE



## ¿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!!

