

# RETO DE MAYO

## ¡SUDANDO ABUNDANCIA!

www.turbofausto.com

▶ Fausto Murillo 📍 TurboSteps 📷 @turbosteps

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	TU ESFUERZO TE LLEVARÁ LEJOS, <b>MAKINA</b>				1 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	2 ABDOMEN Y CINTURA  <input type="checkbox"/>	3 MEDITACIÓN <input type="checkbox"/>
SEMANA 2	4 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	5 TREN SUPERIOR  <input type="checkbox"/>	6 Trotar o correr durante 1 minuto y descansar 1 minuto. Así hasta que se complete 30 minutos de actividad <input type="checkbox"/>	7 CARDIO INTENSO  <input type="checkbox"/>	8 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	9 ABDOMEN Y CINTURA  <input type="checkbox"/>	10 DESCANSO <input type="checkbox"/>
SEMANA 3	11 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	12 TREN SUPERIOR  <input type="checkbox"/>	13 Sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos y realizar 20 respiraciones profundas <input type="checkbox"/>	14 CARDIO INTENSO  <input type="checkbox"/>	15 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	16 ABDOMEN Y CINTURA  <input type="checkbox"/>	17 Nadar, ir a piscina, o caminar a paso ligero 45 Min. <input type="checkbox"/>
SEMANA 4	18 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	19 TREN SUPERIOR  <input type="checkbox"/>	20 DESCANSO <input type="checkbox"/>	21 CARDIO INTENSO  <input type="checkbox"/>	22 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	23 ABDOMEN Y CINTURA  <input type="checkbox"/>	24 MEDITACIÓN <input type="checkbox"/>
SEMANA 5	25 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	26 TREN SUPERIOR  <input type="checkbox"/>	27 Trotar o correr durante 1 minuto y descansar 1 minuto. Así hasta que se complete 30 minutos de actividad <input type="checkbox"/>	28 CARDIO INTENSO  <input type="checkbox"/>	29 PIERNAS Y GLÚTEOS  <input type="checkbox"/>	30 ABDOMEN Y CINTURA  <input type="checkbox"/>	31 DESCANSO <input type="checkbox"/>



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!!

