

RETO DE JULIO

OPERACIÓN VERANO DE FUEGO

»» www.turbofausto.com

▶ Fausto Murillo 📍 TurboSteps 📷 @turbosteps

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

¡TU PUEDES! LOS RESULTADOS LLEGARÁN



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!!

