

FECHA DE INICIO:



- ✓ Fija el tiempo del ejercicio y recuperación. Nosotros hemos empezado con 34" de ejercicio y 26 de transición haciendo Jumping Jacks. Personaliza tus tiempos según tu nivel.
- ✓ Marca una "X" en cada casilla a la que llegues. Trata de conseguir la medalla de oro cada día.
- ✓ Trata de conseguir el oro también en las columnas del final: Consejos Nutricionales.
- ✓ Optimiza y acelera los resultados con nuestras prendas con tecnología Emaná

SEMANA 3. RETO #VidaSaludableAnaissa: MI PROGRESO SEMANAL																
	TIEMPO DE EJERCICIO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN ACTIVA: JUMPING JACKS	RONDA 1					RONDA 2					HE MODERADO MIS RACIONES	HE EVITADO LAS CENAS MUY PESADAS		
			SUBIDAS A SILLA	SALTO DE LA RANA	PATADAS DE BURRO	SPLITS AL FRENTE	PLANCHA DINÁMICA INVERTIDA	SENTADILLA Y MEDIA	SUBIDAS A SILLA	SALTO DE LA RANA	PATADAS DE BURRO	SPLITS AL FRENTE			PLANCHA DINÁMICA INVERTIDA	SENTADILLA Y MEDIA
DÍA 1:																
DÍA 2:																
DÍA 3:																
DÍA 4:																
DÍA 5:																
DÍA 6:																

¡Síguenos!

