

FECHA DE INICIO:



- ✓ Fija el tiempo total para ejercitarte. Recuerda que el ritmo lo pones tú, pudiendo elegir si descansas o no entre repeticiones o series de ejercicios
- ✓ 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 5. RETO #VidaSaludableAnaissa: MI ENTRENAMIENTO SEMANAL

TIEMPO DE EJERCICIO	RONDA 1					RONDA 2					RONDA 3					RONDA 4					SIGO CUIDANDO MI ALIMENTACIÓN	HE LIMITADO MI CONSUMO DE ALCOHOL
	10 FONDOS EN HORIZONTAL	20 PLANK JACKS	10 SQUAT JUMPS	15 ELEVACIONES DE CULO DESDE PLANCHA	10 AERO LUNGES	10 FONDOS EN HORIZONTAL	20 PLANK JACKS	10 SQUAT JUMPS	15 ELEVACIONES DE CULO DESDE PLANCHA	10 AERO LUNGES	10 FONDOS EN HORIZONTAL	20 PLANK JACKS	10 SQUAT JUMPS	15 ELEVACIONES DE CULO DESDE PLANCHA	10 AERO LUNGES	10 FONDOS EN HORIZONTAL	20 PLANK JACKS	10 SQUAT JUMPS	15 ELEVACIONES DE CULO DESDE PLANCHA	10 AERO LUNGES		
DÍA 1:																						
DÍA 2:																						
DÍA 3:																						
DÍA 4:																						
DÍA 5:																						
DÍA 6:																						

¡Síguenos!

