

FECHA DE INICIO:



- ✓ Fija el tiempo del ejercicio y recuperación. Nosotros hemos empezado con 40" de ejercicio y 20" de descanso. Trata de ir aumentando a lo largo de la semana: 41 – 19; 42 – 18; 43 – 17 ...
- ✓ 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 Emana

SEMANA 6. RETO #VidaSaludableAnaissa: MI PROGRESO SEMANAL

	TIEMPO DE EJERCICIO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN ACTIVA:	RONDA 1				RONDA 2				RONDA 3				OBJETIVOS				
			DESPLAZAMIENTO S LATERALES	MOUNTAIN CLIMBERS	BURPEES	PLANK JACKS	DESPLAZAMIENTO S LATERALES	MOUNTAIN CLIMBERS	BURPEES	PLANK JACKS	DESPLAZAMIENTO S LATERALES	MOUNTAIN CLIMBERS	BURPEES	PLANK JACKS	TODA MI FAMILIA COME SALUDABLEMENTE	SIGO BEBIENDO MUCHA AGUA A DIARIO			
DÍA 1:																			
DÍA 2:																			
DÍA 3:																			
DÍA 4:																			
DÍA 5:																			
DÍA 6:																			

¡Síguenos!

