

RETO IRON ABS 30 | TEAM GABO | WELLNESS PF

INDICACIONES

Solo coloca una **X** al completar la rutina.

Trata de no romper la racha.

Puedes realizar tu entrenamiento sabado o domingo, pero intenta que haya un día de descanso entre cada rutina.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
16 Pliometría y Abs 1	17	18 HIIT Abs 1	19	20 Cardio-Fuerza 1	21	22
23 MMAbs 1	24 Sesión Coaching Nutricional 7:00 p.m.	25 Cardio-Fuerza 2	26	27 HIIT Abs 2	28	29
30 Pliometría y Abs 2	31	1 Cardio-Fuerza 1	2	3 MMAbs 2	4	5
6 HIIT Abs 1	7 Sesión Coaching Nutricional 7:00 p.m.	8 Pliometría y Abs 1	9	10 MMAbs 1	11	12