

CALENDARIO JUNIO 2021

¡¡¡Suscríbete a nuestro canal de You Tube!!!



ENTRENAMOS JUNTAS

FUNCIONAMIENTO DEL CALENDARIO

1. Descarga el calendario y tenlo siempre cerca.
2. Realiza la sesión de entrenamiento planificada para cada día.
3. Te recomiendo que realices un calentamiento previo a la sesión y una vuelta a la calma después. En nuestros vídeos puedes encontrarlos.
4. Marca la sesión como hecha una vez hayas terminado, te ayudará a mantenerte motivada.
5. Comparte una foto mencionando a @entrenamos_juntas con los hashtags #entrenamosjuntas #tumejoryo.
6. Disfruta de cada entrenamiento y siéntete orgullosa de ti misma.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1 HOLA A TODOS Ya tenemos el calendario de junio de Entrenamos Juntas. El verano está cada vez más cerca, días de sol, playa (o montaña) pero nosotros seguiremos ayudándote a cuidarte y entrenar. Hoy Entrenamos Juntas.	1- <input type="checkbox"/> Mejora tus GLÚTEOS Y PIERNAS	2- <input type="checkbox"/> Esculpe tu ESPALDA Y BRAZOS	3- <input type="checkbox"/> Cambia tu CUERPO FULL BODY	4- <input type="checkbox"/> Rutina de GLÚTEOS y CORE	5- <input type="checkbox"/> HITT TÁBATA	6- DESCANSO
SEMANA 2 7- <input type="checkbox"/> Moldea PIerna Y GLÚTEO	8- <input type="checkbox"/> FULL BODY con mancuernas	9- <input type="checkbox"/> BRAZOS y ABDOMEN con mancuernas	10- <input type="checkbox"/> PIERNAS Y GLÚTEOS NUEVO VÍDEO	11- <input type="checkbox"/> Entrenamiento HIIT en casa	12- <input type="checkbox"/> FULL BODY <input type="checkbox"/> ABDOMEN PLANO	13- DESCANSO
SEMANA 3 14- <input type="checkbox"/> CARDIO INTENSO	15- <input type="checkbox"/> FULL BODY sin material	16- <input type="checkbox"/> GLÚTEO Y ABDOMEN	17- <input type="checkbox"/> FULL BODY HIIT	18- <input type="checkbox"/> BRAZOS con MANCUERNAS	19- <input type="checkbox"/> FULL BODY en 12 minutos	20- DESCANSO
SEMANA 4 21-Llegó el verano  <input type="checkbox"/> Pierna y glúteo con mancuernas	22- HIIT BAJO IMPACTO NUEVO VÍDEO	23- <input type="checkbox"/> PILATES Entrena todo el cuerpo	24- <input type="checkbox"/> Fortalece ESPALDA, PECHO, BRAZOS	25- <input type="checkbox"/> FULL BODY con banda elástica	26- <input type="checkbox"/> Consigue GLÚTEOS PERFECTOS	27- DESCANSO
SEMANA 5 28- <input type="checkbox"/> FULL BODY en 30 minutos	29- <input type="checkbox"/> BRAZOS Y ABDOMINALES con mancuernas	30- <input type="checkbox"/> HIIT TÁBATA	 IT'S SUMMER TIME 			