

CALENDARIO 2021 DICIEMBRE

¡¡¡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 hashtag #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 diciembre de Entrenamos Juntas . Como siempre este mes lleno de fiestas tan especiales pero no por ello dejamos de cuidarnos. Hoy Entrenamos Juntas.		1- ☐ Rutina para ESPALDA y BÍCEPS	2- ☐ PIERNA Y GLÚTEO con banda elástica ☐ RUTINA DE ABDOMINALES	3- ☐ CARDIO INTENSO	4- DESCANSO	5- DESCANSO
SEMANA 2	6-Día de la Constitución DESCANSO	7- ☐ FULL BODY sin saltos sin repeticiones	8-Día de la Inmaculada Concepción DESCANSO	9- ☐ Consigue GLÚTEOS PERFECTOS ☐ CORE DE ACERO	10- ☐ HIIT TÁBATA ☐ RUTINA DE ESTIRAMIENTOS	11- ☐ Cambia tu CUERPO FULL BODY ☐ ABDOMINALES EN 5 MINUTOS	12- DESCANSO
SEMANA 3	13- ☐ Mejora tus GLÚTEOS Y PIERNAS	14- ☐ BRAZOS delgados y firmes ☐ RUTINA DE ABDOMINALES	15- ☐ Full body con mancuernas ☐ STRETCHING FUSION YOGA	16- HIIT ☒ NUEVO VÍDEO	17- ☐ GLÚTEO firme y ABDOMINALES	18- DESCANSO	19- DESCANSO
SEMANA 4	20- ☐ FULL BODY --- en 25 minutos	21- ☐ Fortalece tus PIERNAS y GLÚTEOS	22- ☐ Rutina de BRAZOS Y ABDOMINALES	23- ☐ Rutina CARDIO HIIT ☐ RUTINA DE ESTIRAMIENTOS	24-Nochebuena 		26- DESCANSO
SEMANA 5	27- ☐ Moldea PIERNA Y GLÚTEO	28- ☐ FULL BODY CARDIO	29- ☐ Rutina de HOMBROS Y ABDOMINALES	30- ☐ Entrenamiento HIIT de bajo impacto ☐ STRETCHING FUSION YOGA	31-Nochevieja 	FELIZ AÑO NUEVO 2022	