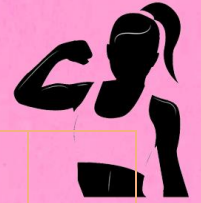


# Rutina en casa

by MuchPink



MES

<b>DÍA 12</b> TREN SUP+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 13</b> GLÚTEOS + ABS	KCAL	<b>DÍA 14</b> ABDOMEN+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 15</b> TREN INFERIOR	KCAL	<b>DÍA 16</b> TREN SUP	KCAL	<b>DÍA 17</b> ABDOMEN+ CARDIO FULLBODY	KCAL	<b>DÍA 18</b>	
<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	DESCANSO	PESO
<b>DÍA 19</b> TREN SUP+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 20</b> GLÚTEOS + ABS	KCAL	<b>DÍA 21</b> ABDOMEN+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 22</b> TREN INFERIOR	KCAL	<b>DÍA 23</b> TREN SUP	KCAL	<b>DÍA 24</b> ABDOMEN+ CARDIO FULLBODY	KCAL	<b>DÍA 25</b>	
<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 1</a>	PASOS	DESCANSO	PESO
<b>DÍA 26</b> TREN SUP+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 27</b> GLÚTEOS + ABS	KCAL	<b>DÍA 28</b> ABDOMEN+ CARDIO	KCAL	<b>DÍA 29</b> GAP	KCAL	<b>DÍA 30</b> TREN SUP	KCAL	<b>DÍA 31</b> ABDOMEN+ CARDIO FULLBODY	KCAL		
<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a> <a href="#">VID 3</a>	PASOS	<a href="#">VID 1</a> <a href="#">VID 2</a>	PASOS		PESO
	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL		
	PASOS		PASOS		PASOS		PASOS		PASOS		PASOS		PESO



@MUCHPINK89



#COMPARTE POR WHATSAPP