

# RUTINA SEMANAL

by MuchPink



18 de mayo al 23 de mayo

## OBJETIVOS:

### LUNES

#### FULL BODY

[VÍDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[VIDEO 3](#)

KCAL

PASOS

### MARTES

#### GLÚTEOS Y PIERNAS

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[VIDEO 3](#)

[VIDEO 4](#)

KCAL

PASOS

### MIÉRCOLES

#### TREN SUPERIOR + ABS

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[VIDEO 3](#)

KCAL

PASOS

### JUEVES

#### GLÚTEOS Y PIERNAS

[RETO](#)

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#) [RETO 2](#)

KCAL

PASOS

### VIERNES

#### CARDIO + BRAZOS

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[VIDEO 3](#)

KCAL

PASOS

### SABADO

#### GAP + CARDIO

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

KCAL

PASOS



#COMPARTE VIA WHATSAPP



#SIGUEME @MUCHPINK89