

RUTINA SEMANAL

by MuchPink



22/06- 27/06

OBJETIVOS:

LUNES

PIERNAS + CARDIO

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

MARTES

TOTAL BODY

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

MIERCOLES

ABDOMEN

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

JUEVES

GLÚTEOS

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

KCAL

PASOS

VIERNES

TREN SUP + CARDIO

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#) [VÍDEO 4](#)

KCAL

PASOS

SABADO

GAP

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

KCAL

PASOS

AÑADE UNA RUTINA DE CALENTAMIENTO AL PRINCIPIO Y DE ESTIRAMIENTOS AL FINAL [VÍDEO 1](#) [VÍDEO 2](#)



#COMPARTE VIA WHATSAPP



#SIGUEME @MUCHPINK89