

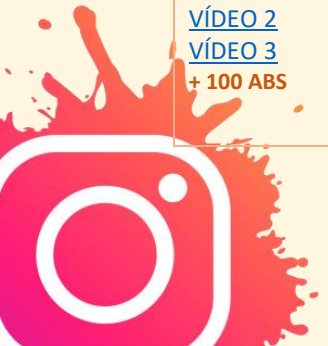
# Rutina en casa

by MuchPink



## MES ABRIL

<b>DÍA 1</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 ABS	KCAL PASOS	<b>DÍA 2</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> + 100 SUMOSQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 3</b> ESPALDA Y BRAZOS <a href="#">VÍDEO 1</a> + 100 ABS	KCAL PASOS	<b>DÍA 4</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 30 BURPEES	KCAL PASOS	<b>DÍA 5</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 100 SQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 6</b> FULL BODY <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 50 ABS 20 BURPEES	KCAL PASOS	<b>DÍA 7</b> REST	PESO
<b>DÍA 8</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 ABS 1' PLANCHAX4	KCAL PASOS	<b>DÍA 9</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 100 SUMOSQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 10</b> ESPALDA Y BRAZOS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 1' PLANCHAX4	KCAL PASOS	<b>DÍA 11</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 100 ABS 50SQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 12</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 100 HIP TRUST	KCAL PASOS	<b>DÍA 13</b> FULL BODY <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 ABS 10 FLEXIONES	KCAL PASOS	<b>DÍA 14</b> REST	PESO
<b>DÍA 15</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> +1' PLANCHAX4	KCAL PASOS	<b>DÍA 16</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 PUENTES	KCAL PASOS	<b>DÍA 17</b> ESPALDA Y BRAZOS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a>	KCAL PASOS	<b>DÍA 18</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 ABS	KCAL PASOS	<b>DÍA 19</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> + 100 SUMOSQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 20</b> FULL BODY <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> +30 BURPEES	KCAL PASOS	<b>DÍA 21</b> REST	PESO
<b>DÍA 22</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 ABS	KCAL PASOS	<b>DÍA 23</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 100 SQUATS	KCAL PASOS	<b>DÍA 24</b> ESPALDA Y BRAZOS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 20 BURPEES	KCAL PASOS	<b>DÍA 25</b> CARDIO Y ABS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> + 1' PLANCHAX4	KCAL PASOS	<b>DÍA 26</b> GLÚTEOS Y PIERNAS <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <b>RETO LIBRE</b>	KCAL PASOS	<b>DÍA 27</b> FULL BODY <a href="#">VÍDEO 1</a> <a href="#">VÍDEO 2</a> <a href="#">VÍDEO 3</a> <a href="#">VÍDEO 4</a> <b>RETO LIBRE</b>	KCAL PASOS	<b>DÍA 28</b> REST	PESO



@MUCHPINK89



#COMPARTE POR WHATSAPP