

Rutina de ejercicios

LUNES

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo:

MARTES

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo:

MIÉRCOLES

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo:

JUEVES

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo:

VIERNES

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo:

SÁBADO

Ejercicio	Resistencia: Set/Tiempo/Repetición
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	
7)	
8)	
9)	
10)	

CARDIO

Ejercicio:

Tiempo: