

CALENDARIO AGOSTO 2022



METODOPIN

Consigue tu
OBJETIVO
en 31 días

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	1 CROSSFIT HIIT DIFERIDO 8:00H	2 YOGA GLUTEOS DIFERIDO 8:00H	3 T.INFERIOR HIIT DIFERIDO 8:00H	4 YOGA FULLBODY	5 T.SUPERIOR	6 CARDIO	7 DESCANSO
SEMANA 2	8 GAP HIIT DIFERIDO 8:00H	9 YOGA T.SUPERIOR DIFERIDO 8:00H	10 ADUCTOR HIIT DIFERIDO 8:00H	11 YOGA T.SUPERIOR	12 CARTUCHERA	13 CARDIO	14 DESCANSO
SEMANA 3	15 GLUTEOS + PIERNAS HIIT DIFERIDO 8:00H	16 YOGA T.INFERIOR DIFERIDO 8:00H	17 T.SUPERIOR HIIT DIFERIDO 8:00H	18 YOGA GLUTEOS	19 ABDOMEN	20 CARDIO	21 PSICOLOGIA
SEMANA 4	22 T.SUPERIOR HIIT DIFERIDO 8:00H	23 YOGA FULLBODY DIFERIDO 8:00H	24 T.INFERIOR HIIT DIFERIDO 8:00H	25 YOGA FULLBODY	26 MOVILIDAD/ ESTIRAMIENTO	27 CARDIO	28 DESCANSO
SEMANA 5	29 CARDIO HIIT DIFERIDO 8:00H	30 YOGA GLUTEOS DIFERIDO 8:00H	31 CINTURA HIIT DIFERIDO 8:00H				