



Reto de 30 Días Fuerte y En Forma

MAYO

D

L

M

M

J

V

S

						1 5 Minutos Abdominales de Pie <input type="checkbox"/>
2 Yoga 10 Minutos Saludos al Sol <input type="checkbox"/>	3 Piernas Tonificadas en 20 Minutos <input type="checkbox"/>	4 Cardio 30 Minutos <input type="checkbox"/>	5 Rutina con Pesas 15 Minutos <input type="checkbox"/>	6 Cardio 20 Minutos Elimina Grasa Abdominal <input type="checkbox"/>	7 15 Minutos de Pierna <input type="checkbox"/>	8 20 Minutos Abdomen Definido <input type="checkbox"/>
9 8 Minutos Meditación de Gratitude <input type="checkbox"/>	10 Piernas Fuertes en 20 Minutos <input type="checkbox"/>	11 Cardio 30 Minutos <input type="checkbox"/>	12 Rutina para Espalda 20 Minutos <input type="checkbox"/>	13 15 Min Rutina HIIT Pierna + Abdomen <input type="checkbox"/>	14 20 Minutos de Glúteos con Banda <input type="checkbox"/>	15 20 Minutos Abdomen Definido <input type="checkbox"/>
16 10 Minutos Saludos al Sol <input type="checkbox"/>	17 Piernas Tonificadas en 20 Minutos <input type="checkbox"/>	18 Cardio 30 Minutos <input type="checkbox"/>	19 Rutina con Pesas 15 Minutos <input type="checkbox"/>	20 Cardio 20 Min Elimina Grasa Abdominal <input type="checkbox"/>	NUEVA! 21 18 Minutos de Glúteos <input type="checkbox"/>	NUEVA! 22 10 Minutos Abdomen Bajo <input type="checkbox"/>
23 Rutina de Yoga de 20 Minutos <input type="checkbox"/>	24 15 Minutos de Pierna <input type="checkbox"/>	NUEVA! 25 20 Minutos Quemagrasa <input type="checkbox"/>	26 Rutina para Espalda 20 Minutos <input type="checkbox"/>	27 15 Min Rutina HIIT Pierna + Abdomen <input type="checkbox"/>	NUEVA! 28 18 Minutos de Glúteos <input type="checkbox"/>	NUEVA! 29 Reto de Plancha 5 Minutos <input type="checkbox"/>
30 5 Minutos de Respiración <input type="checkbox"/>						