

CALENDARIO DICIEMBRE 2023

¡SUSCRÍBETE EN [YOUTUBE.COM/ENTRENATUBODY!](https://www.youtube.com/entrenatubody)

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3
SEMANA 4
SEMANA 5

LUNES
TREN INFERIOR

MARTES
TREN SUPERIOR

MIÉRCOLES
TREN INFERIOR

JUEVES
TREN SUPERIOR

VIERNES
TOTAL BODY

SÁBADO
RETO + DANCE

DOMINGO
ESTIRAMIENTOS

- Día 1**
- [Cardio 20 min](#)
 - [Full body 20' con peso](#)

- Día 2**
- [Sentadillas + abs](#)
 - [Blinding lights](#)
 - [Romeo y Julieta](#)

- Día 3**
- [Cardio bajo impacto](#)
 - [Mejorar equilibrio](#)

- Día 4**
- [Cardio sin impacto](#)
 - [Piernas workout](#)
 - [Parte interna muslo](#)

- Día 5**
- [Cardio workout](#)
 - [Cardio abs](#)
 - [Brazos definidos](#)

- Día 6**
- [Piernas y glúteos](#)
 - [Glúteos con peso](#)
 - [Glúteos y cartucheras](#)

- Día 7**
- [Cardio Xmas](#)
 - [Ejercicios abs](#)
 - [Abdomen y brazos](#)

- Día 8**
- [Cardio express 10'](#)
 - [Total body](#)

- Día 9**
- [Sentadillas + abs](#)
 - [Physical](#)
 - [Resilient](#)

- Día 10**
- [Rutina de movilidad](#)
 - [Fortalece lumbar](#)

- Día 11**
- [Cardio sin saltos](#)
 - [Piernas sin equipo](#)
 - [Glúteos principiantes](#)

- Día 12**
- [Cardio con peso](#)
 - [Oblicuos con peso](#)
 - [Brazos y hombros](#)

- Día 13**
- [Cardio legs](#)
 - [Glúteos con peso](#)
 - [Adiós cartucheras](#)

- Día 14**
- [Cardio Xmas](#)
 - [Abs cojin](#)
 - [Tríceps](#)

- Día 15**
- [Cardio 20 min](#)
 - [Full body 20'](#)

- Día 16**
- [Sentadillas + abs](#)
 - [Loco](#)
 - [Kings & Queens](#)

- Día 17**
- [Cardio bajo impacto](#)
 - [Espalda sana](#)

- Día 18**
- [Cardio quema grasa](#)
 - [Fortalece piernas](#)
 - [Muslo interno fuerte](#)

- Día 19**
- [Cardio workout](#)
 - [Cardio abdomen](#)
 - [Brazos firmes](#)

- Día 20**
- [Piernas y glúteos](#)
 - [Glúteos con peso](#)
 - [Glúteos y cartucheras](#)

- Día 21**
- [Cardio Xmas](#)
 - [Abs inferior](#)
 - [Abdomen y brazos](#)

- Día 22**
- [Cardio express 10'](#)
 - [Total body](#)

- Día 23**
- [Sentadillas + abs](#)
 - [No time for tears](#)
 - [Iluminaba](#)

- Día 24**
- [Rutina de movilidad](#)
 - [Estiramientos](#)

- Día 25**
- [Cardio sin saltos 20'](#)
 - [Piernas en casa](#)
 - [Subir glúteos](#)

- Día 26**
- [Cardio poco peso](#)
 - [Core abs](#)
 - [Brazos y pecho](#)

- Día 27**
- [Cardio legs](#)
 - [Glúteos con peso](#)
 - [Adiós cartuchera](#)

- Día 28**
- [Cardio Xmas](#)
 - [Abdomen bajo](#)
 - [Tríceps](#)

- Día 29**
- [Cardio 20 min](#)
 - [Full body 20' con peso](#)

- Día 30**
- [Sentadillas + abs](#)
 - [Pa ti](#)
 - [Santería](#)

- Día 31**
- [Cardio bajo impacto](#)
 - [Mejorar equilibrio](#)