

RETO DE AGOSTO

OPERACIÓN CONSTANCIA

»» www.turbofausto.com

▶ Fausto Murillo 📱 TurboSteps 📷 @turbosteps

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	TU ESFUERZO TE LLEVARÁ LEJOS, BABY!					1 ABDOMEN Y CINTURA ☐	2 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Estiramientos suaves de piernas y espalda baja. ☐
SEMANA 2	3 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	4 TREN SUPERIOR ☐	5 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller. ☐	6 CARDIO INTENSO ☐	7 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	8 ABDOMEN Y CINTURA ☐	9 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Yoga suave para restaurar movilidad articular. ☐
SEMANA 3	10 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	11 TREN SUPERIOR ☐	12 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Paseo relajante en bicicleta a ritmo suave. ☐	13 CARDIO INTENSO ☐	14 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	15 ABDOMEN Y CINTURA ☐	16 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Respiración consciente o meditación (10 min). ☐
SEMANA 4	17 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	18 TREN SUPERIOR ☐	19 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Caminata ligera de 20 min al aire libre. ☐	20 CARDIO INTENSO ☐	21 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	22 ABDOMEN Y CINTURA ☐	23 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller. ☐
SEMANA 5	24 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	25 TREN SUPERIOR ☐	26 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Estiramientos suaves de piernas y espalda baja. ☐	27 CARDIO INTENSO ☐	28 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐	29 ABDOMEN Y CINTURA ☐	30 MEDITACIÓN / DESCANSO Alternativa: Estiramientos suaves de piernas y espalda baja. ☐
SEMANA 6	31 PIERNAS Y GLÚTEOS ☐						



ESCANEA
Y ENTRENA



¿CÓMO USAR EL CALENDARIO?

- 1- Imprímelo y ubícalo en un lugar visible.
- 2- Utiliza la cámara de tu teléfono o app y escanea el código QR.
- 3- Realiza la rutina del día. Yo sé que tú puedes, no te rindas!!
- 4- ¿Me diste tus 10+? Marca la casilla... Y nos vemos mañana!!

