

RETO DE OCTUBRE

¡DESAFÍO 10 MÁS!

www.turbofausto.com

Fausto Murillo TurboSteps @turbosteps

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



ESCANEA
Y ENTRENA



¿CÓMO USAR EL CALENDARIO?

- 1- Imprimelo 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!!

