

RUTINA SEMANAL

by MuchPink



06/07-11/07

OBJETIVOS:

PESO:

LUNES

PIERNAS

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

MARTES

ABDOMEN

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

MIERCOLES

GLÚTEOS

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

JUEVES

BRAZOS

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#) [VÍDEO 4](#)

KCAL

PASOS

VIERNES

GLÚTEOS Y ABS

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

[VÍDEO 3](#)

KCAL

PASOS

SABADO

TOTAL BODY

[VÍDEO 1](#)

[VÍDEO 2](#)

KCAL

PASOS



#COMPARTE VIA WHATSAPP



#SIGUEME @MUCHPINK89