



## Reto de 30 Días Fuerte y En Forma

### MAYO

D

L

M

M

J

V

S

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