

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS

AYDA DELHOMMER - TONIFICACIÓN PRINCIPIANTE OPCIÓN 1

DÍA 1 <u>Escalera Descendente 1</u>	DÍA 2 Día de Descanso	DÍA 3 <u>Cuerpo Inferior 1</u>	DÍA 4 Día de Descanso	DÍA 5 <u>Mobilidad Dinámica 1</u>
DÍA 6 Día de Descanso	DÍA 7 <u>Glúteos y Centro 1</u>	DÍA 8 Día de Descanso	DÍA 9 <u>Cuerpo Superior 1</u>	DÍA 10 Día de Descanso
DÍA 11 <u>Mobilidad Dinámica 1</u>	DÍA 12 Día de Descanso	DÍA 13 <u>Escalera Descendente 2</u>	DÍA 14 Día de Descanso	DÍA 15 <u>Cuerpo Inferior 2</u>
DÍA 16 Día de Descanso	DÍA 17 <u>Mobilidad Dinámica 1</u>	DÍA 18 Día de Descanso	DÍA 19 <u>Cuerpo Superior 2</u>	DÍA 20 Día de Descanso
DÍA 21 <u>Glúteos y Centro 2</u>	DÍA 22 Día de Descanso	DÍA 23 <u>Mobilidad Dinámica 2</u>	DÍA 24 Día de Descanso	DÍA 25 <u>Escalera Descendente 1</u>
DÍA 26 Día de Descanso	DÍA 27 <u>Cuerpo Inferior 1</u>	DÍA 28 Día de Descanso	DÍA 29 <u>Mobilidad Dinámica 1</u>	DÍA 30 <u>Cuerpo Superior 1</u>