

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS

AYDA DELHOMMER - TONIFICACIÓN PRINCIPIANTE OPCIÓN 1

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