

Pautas	Día 1	Día 2	Día 3
<ul style="list-style-type: none"> • Cada día trabajaremos una cosa • Pincha sobre el picto para ir a la sesión • Es importante descansar • Hazlo a tu ritmo • Bebe agua 	 <p><u>YOGA</u></p>	 <p><u>DESCANSO ACTIVO</u></p>	 <p><u>AERÓBIC</u></p>
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
 <p><u>DESCANSO ACTIVO</u></p>	 <p><u>TONIFICAR</u></p>	 <p><u>DESCANSO ACTIVO</u></p>	 <p><u>CARDIO</u></p>

OBJETIVOS DE LA SEMANA SANTA

Objetivo 1: Hacer algún ejercicio cada 2 días de 30 minutos

Objetivo 2: No ganar peso, controla lo que comer

Objetivo 3: Disfruta de tu familia