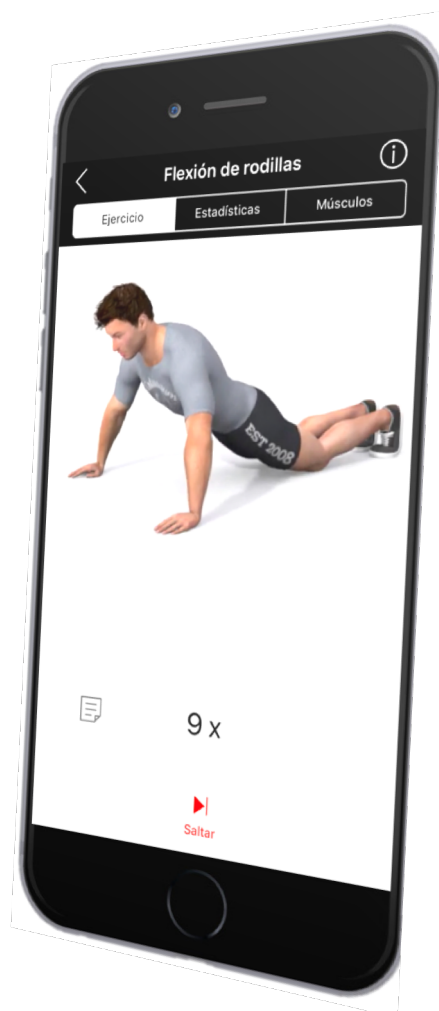


#MiCambioEn4Meses

TERESA HEREDIA
health trainer 

#MICAMBIOENUNAÑO

DESCÁRGATE MI APP Y ENTRENA
CONMIGO. TU ENTRENAMIENTO
PERSONAL EN EL MÓVIL



#MiCambioEn4Meses

TERESA HEREDIA
health trainer 

#MICAMBIOENUNAÑO

- ✓ TOMA TUS MEDIDAS Y FOTOS ANTES DE COMENZAR EL RETO (PUEDES CONSULTAR ESTE PUNTO EN LA ENTRADA QUE HAY EN EL BLOG DE MI WEB WWW.TERESAHEREDIA.COM)
- ✓ ESTOS ENTRENAMIENTOS NO ESTÁN DISEÑADOS DE MANERA PERSONALIZADA. ESTÁN ENFOCADOS A UNA POBLACIÓN GENERAL SANA QUE PUEDE PRACTICAR DEPORTE
- ✓ ASEGÚRATE QUE REALIZAS DE MANERA CORRECTA LA TÉCNICA PARA EVITAR LESIONES. CONSULTA CON UN PROFESIONAL EN CASO DE DUDA. PUEDES ENCONTRARME EN MI PAGINA WEB
- ✓ SI DESEAS ALGO EXCLUSIVO HECHO A TUS NECESIDADES DEBES CONTRATAR UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO
- ✓ ESTA GUÍA SOLO PRETENDE SER UNA HERRAMIENTA PARA AYUDAR EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EVITAR EL SEDENTARISMO
- ✓ COMPARTE TUS EJERCICIOS Y EVOLUCIONES EN RRSS CON LOS HASHTAG QUE APARECEN ARRIBA
- ✓ VISITA MI PAGINA WEB Y RRSS PARA MANTENERTE ACTUALIZADO Y CONOCER LOS SIGUIENTES RETOS MENSUALES

A continuación verás tres tipos de entrenamiento (A, B, C). Puedes organizarlas y complementarlas durante la semana del mes como mejor te venga, aquí tienes unos ejemplos:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
EJEMPLO 1	ENTTO A		ENTTO B		ENTTO C		
EJEMPLO 2		ENTTO B	ENTTO C			ENTTO A	
EJEMPLO 3	ENTTO C		ENTTO A	ENTTO B		ENTTO C	

#MiCambioEn4Meses

TERESA HEREDIA
health trainer 

#MICAMBIOENUNAÑO

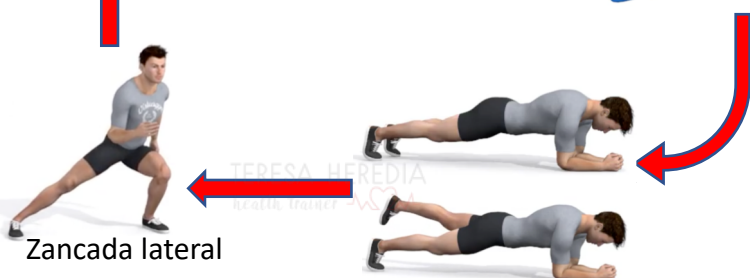
ADAPTA TODOS LOS
EJERCICIOS A TU NIVEL.
PUEDES RESOLVER TUS
DUDAS EN NUESTRAS RRSS

DÍA A

Escalador



Zancada lateral



DÍA B

Saltos laterales



DÍA C

¡COMPARTE TUS
EJERCICIOS EN RRSS
UTILIZANDO LOS
HASHTAG Y ETIQUÉTAME
PARA VERLO!

