#MiCambioEn7Meses

TERESA HEREDIA
health trainer

#MICAMBIOENUNAÑO

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

WWW.TERESAHEREDIA.COM

#MiCambioEn7Meses

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	

#MiCambioEn7Meses

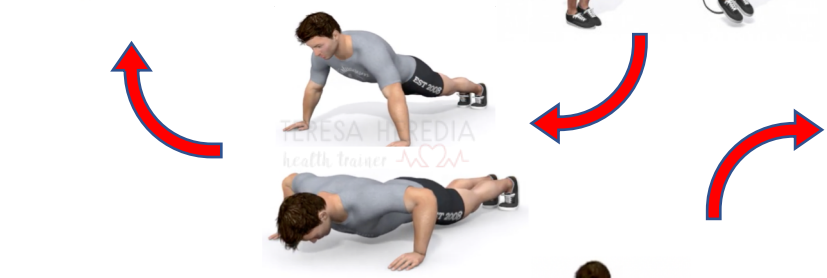
TERESA HEREDIA
health trainer

#MICAMBIOENUNAÑO

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

DÍA A

Escalador



DÍA B

Saltos laterales

DÍA C

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