

# RETO DE JUNIO

## OPERACIÓN TURBO-VERANO

[www.turbofausto.com](http://www.turbofausto.com)

[Fausto Murillo](#) [TurboSteps](#) [@turbosteps](#)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	1 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	2 TREN SUPERIOR <input type="checkbox"/>	3 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Respiración consciente o meditación (10 min).</i> <input type="checkbox"/>	1 CARDIO INTENSO <input type="checkbox"/>	1 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	2 ABDOMEN Y CINTURA <input type="checkbox"/>	3 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Estiramientos suaves de piernas y espalda baja.</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 2	4 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	5 TREN SUPERIOR <input type="checkbox"/>	6 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller.</i> <input type="checkbox"/>	7 CARDIO INTENSO <input type="checkbox"/>	8 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	9 ABDOMEN Y CINTURA <input type="checkbox"/>	10 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Yoga suave para restaurar movilidad articular.</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 3	11 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	12 TREN SUPERIOR <input type="checkbox"/>	13 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Paseo relajante en bicicleta a ritmo suave.</i> <input type="checkbox"/>	14 CARDIO INTENSO <input type="checkbox"/>	15 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	16 ABDOMEN Y CINTURA <input type="checkbox"/>	17 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Respiración consciente o meditación (10 min).</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 4	18 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	19 TREN SUPERIOR <input type="checkbox"/>	20 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Caminata ligera de 20 min al aire libre.</i> <input type="checkbox"/>	21 CARDIO INTENSO <input type="checkbox"/>	22 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	23 ABDOMEN Y CINTURA <input type="checkbox"/>	24 <b>MEDITACIÓN / DESCANSO</b> <i>Alternativa: Masaje de recuperación con Foam Roller.</i> <input type="checkbox"/>
SEMANA 5	25 PIERNAS Y GLÚTEOS <input type="checkbox"/>	26 TREN SUPERIOR <input type="checkbox"/>					

**SONRÍE!! QUE LA BELLA VIDA ES BELLA**

### ¿CÓMO USAR EL CALENDARIO?

- 1- Imprímelo y ubícalo en un lugar visible.
- 2- Utiliza la cámara de tu teléfono o app y escanea el código QR.
- 3- Realiza la rutina del día. Yo sé que tú puedes, no te rindas!!
- 4- ¿Me diste tus 10+? Marca la casilla... Y nos vemos mañana!!



ESCANEA  
Y ENTRENA

