















LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>Video 1</p> <p> completo 25 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 2</p> <p> completo 17 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 2</p> <p> completo 17 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 1</p> <p> completo 25 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 1</p> <p> completo 25 min</p> <p>☆☆☆</p>
<p>Video 2</p> <p> completo 17 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 2</p> <p> Escoge dinámica 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 1</p> <p> Escoge postura 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 2</p> <p> Escoge dinámica 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 2</p> <p> Escoge dinámica 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>
<p>Video 3</p> <p> Escoge postura 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 3</p> <p> Escoge postura 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 3</p> <p> completo 17 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 3</p> <p> Escoge postura 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>	<p>Video 3</p> <p> Escoge postura 5-10 min</p> <p>☆☆☆</p>



Aquí una sugerencia para seguir una rutina que en total no supone más de 35-40 minutos al día en total. Se puede adaptar a las diferentes necesidades de cada uno. El Manual está diseñado de tal forma que podéis escoger las dinámicas y las posturas que más se ajustan a vuestro día y al tiempo disponible.

☆☆☆ pinta las estrellas para cumplir tus objetivos.