

Plan Mujer

Fit+40

www.mayabad.com

<p>Dia #1</p> <p>Con pesos</p> <p>TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #2</p> <p>Con pesos</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #3</p> <p>Cuerpo Completo</p> <p>FUERZA</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #4</p> <p>Abdomen plano</p> <p>CINTURA FINA</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #5</p> <p>Parte Interna</p> <p>PIERNAS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>
<p>Dia #6</p> <p>Con mancuernas</p> <p>TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #7</p> <p>Con pesos</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #8</p> <p>Con Pesas</p> <p>FullBody</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #9</p> <p>7 minutos</p> <p>ABDOMEN Y CINTURA</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #10</p> <p>Piernas GORDITOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>
<p>Dia #11</p> <p>Con pesos</p> <p>TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #12</p> <p>Con pesos</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #13</p> <p>Cuerpo Completo</p> <p>FULL BODY</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #14</p> <p>Abdomen plano</p> <p>CINTURA FINA</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #15</p> <p>Parte Interna</p> <p>PIERNAS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>
<p>Dia #16</p> <p>Brazos, Espalda, Pecho, Hombros</p> <p>DEFINIR TODO EL TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #17</p> <p>Con pesos</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #18</p> <p>Pesas</p> <p>FULL BODY</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #19</p> <p>Isométricos</p> <p>ABDOMINALES</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #20</p> <p>Parte Interna</p> <p>PIERNAS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>
<p>Dia #21</p> <p>Con Pesas</p> <p>TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #22</p> <p>Pesas</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #23</p> <p>Cuerpo Completo</p> <p>FULL BODY</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #24</p> <p>ABDOMINALES</p> <p>Asiáticos</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #25</p> <p>-Dolor Rodillas</p> <p>PIERNAS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>
<p>Dia #26</p> <p>Con Pesas</p> <p>TREN SUPERIOR</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #27</p> <p>Con pesos</p> <p>GLÚTEOS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #28</p> <p>Cuerpo Completo</p> <p>FULL BODY</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #29</p> <p>De Pie</p> <p>ABDOMINALES</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>	<p>Dia #30</p> <p>40 minutos</p> <p>PIERNAS</p> <p>Mujer +40</p> <p>www.mayabad.com</p>

CARDIO

SPINNING

ELIPTICA

www.mayabad.com

Quemagrasa

CARDIO

Mujer +40

www.mayabad.com

www.mayabad.com

603kcal

SPINNING

Mujer +40

Adelgazar

ELIPTICA

Mujer +40

www.mayabad.com

Intenso

CARDIO

Mujer +40

Tabata

SPINNING

Mujer +40

Mujer +40

Con Abdominales

ELIPTICA