

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

CARDIO

Quemagrasa
CARDIO
Mujer +40

www.mayabad.com

Intenso
CARDIO
Mujer +40

www.mayabad.com

SPINNING

603kcal
SPINNING
Mujer +40

www.mayabad.com

Tabata
SPINNING
Mujer +40

ELIPTICA

Adelgazar
ELIPTICA
Mujer +40

Con Abdominales
ELIPTICA
Mujer +40