

# MI PLAN DE 15 DÍAS:



Señala los días que consigues realizar el entrenamiento y lee y deja tus impresiones día a día en los cuadrados grandes.

## FUERZA

## FLEXIBILIDAD

MES

ESTABLECE UNA  
INTENCIÓN PARA  
TU RETO:

L M X M V S

L M X M V S



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NUEVOS RETOS  
(APUNTA AL MENOS 3  
AUNQUE PEQUEÑITOS)

NOTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

¿Esto termina  
aquí?

