

CHIC FIT



NOMBRE DEL AUTOR(A)

INDICE

- SÚPER CONTENIDO N° 1

- SÚPER CONTENIDO N° 2

- SÚPER CONTENIDO N° 3

- SÚPER CONTENIDO N° 4

- SÚPER CONTENIDO N° 5



TITULO AQUI



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat..

Integer in nibh at enim accumsan fermentum eu et urna. Suspendisse et accumsan est. Fusce sodales libero eu quam sagittis, id cursus libero gravida. Suspendisse id nisi pretium tellus mollis interdum. Nunc suscipit consectetur ornare. In hac habitasse platea dictumst. Praesent mollis commodo neque non fringilla. Praesent justo lacus, vestibulum ut volutpat a, elementum quis purus.

TU SUBTÍTULO AQUÍ



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Cras laoreet molestie congue. Pellentesque ut viverra risus, et lobortis turpis. Nullam eros elit, tempor non posuere nec, viverra a tellus. Nullam non consectetur sapien, quis facilisis tortor.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Cras laoreet molestie congue. Pellentesque ut viverra risus, et lobortis turpis. Nullam eros elit, tempor non posuere nec, viverra a tellus. Nullam non consectetur sapien, quis facilisis tortor.

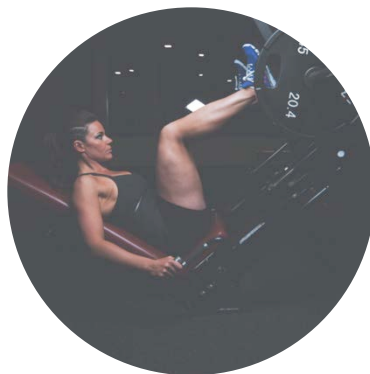
TRASERO: 30 REPS.

1



PIERNAS: 30 REPS.

2



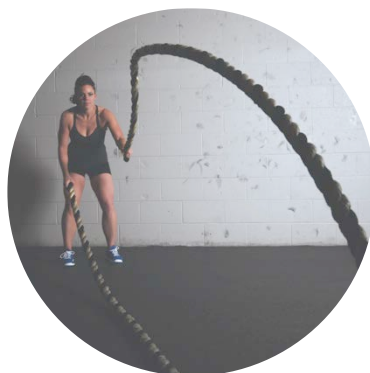
BRAZOS: 50 REPS.

3



TORSO: 30 REPS.

4



PLAN DE RUTINA SEMANAL

L	
M	
M	
J	
V	
S	
D	