

VER Rutina CALENTAMIENTO

VER Rutina ESTIRAMIENTOS

SI HACES CLIC EN LAS RUTINAS LAS PUEDES VER EN



RETO OPERACIONBIKINI

CORRE 5 KM EN 10 SEMANAS



- [YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.youtube.com/operacionbikinies)
- [INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.instagram.com/operacionbikinies)
- [FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES](https://www.facebook.com/operacionbikini.es)
- [TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI](https://www.twitter.com/operacionbikini)

[WWW.OPERACIONBIKINI.ES](http://www.operacionbikini.es)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	CAL + 10' AND + 3' TR + 5' AND + 3' TR + 4' AND + 3' TR + 5' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 10' AND + 3' TR + 5' AND + 3' TR + 4' AND + 3' TR + 3' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 10' AND + 3' TR + 5' AND + 3' TR + 4' AND + 3' TR + 2' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO	6	CAL + 5' AND + 12' TR + 3' AND + 12' TR + 3' AND + 8' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 5' AND + 12' TR + 3' AND + 12' TR + 3' AND + 8' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 5' AND + 15' TR + 3' AND + 15' TR + 3' AND + 5' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO
2	CAL + 9' AND + 5' TR + 4' AND + 4' TR + 4' AND + 4' TR + 2' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 9' AND + 5' TR + 4' AND + 4' TR + 4' AND + 4' TR + 2' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 9' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 5' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO	7	CAL + 5' AND + 15' TR + 2' AND + 15' TR + 2' AND + 5' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 5' AND + 15' TR + 2' AND + 15' TR + 2' AND + 5' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 5' AND + 18' TR + 2' AND + 18' TR + 2' AND + 5' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO
3	CAL + 8' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 8' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 8' AND + 6' TR + 4' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO	8	CAL + 4' AND + 20' TR + 2' AND + 15' TR + 1' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 4' AND + 20' TR + 2' AND + 15' TR + 1' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 4' AND + 25' TR + 2' AND + 15' TR + 1' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO
4	CAL + 8' AND + 7' TR + 3' AND + 6' TR + 3' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 8' AND + 7' TR + 3' AND + 6' TR + 3' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 8' AND + 7' TR + 3' AND + 6' TR + 3' AND + 5' TR + 4' AND + 5' TR + 2' AN	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO	9	CAL + 3' AND + 25' TR + 2' AND + 15' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 3' AND + 25' TR + 2' AND + 15' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 3' AND + 40' TR + 2' AND	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO
5	CAL + 6' AND + 10' TR + 3' AND + 9' TR + 4' AND + 8' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 6' AND + 10' TR + 3' AND + 9' TR + 4' AND + 8' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 6' AND + 12' TR + 3' AND + 10' TR + 4' AND + 5' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	DESCANSO	10	CAL + 3' AND + 30' TR + 2' AND + 10' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 3' AND + 30' TR + 2' AND + 10' TR	DESCANSO APROVECHA PARA HACER OTRAS RUTINAS	CAL + 3' AND + 45' TR	DESCANSO	

¡COMPÁRTELO!

[YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.youtube.com/operacionbikinies)

[FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES](https://www.facebook.com/operacionbikini.es)

[INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.instagram.com/operacionbikinies)

[TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI](https://www.twitter.com/operacionbikini)



IMPORTANTE: SI TIENES QUE AUMENTAR EL TIEMPO QUE CAMINAS EN VEZ DE TROTAR NO TE PREOCUPES, ADÁPTALO A TUS NECESIDADES, SI SÓLO PUEDES TROTAR UN MINUTO PERFECTO, LO IMPORTANTE ES QUE EMPIECES Y LO HAGAS A TU RITMO.

#VALIENTESCORRIENDO



SÍMBOLO ' = MINUTOS CAL = CALENTAMIENTO AND = ANDANDO TR = TROTANDO

