

AGENDA SEMANAL



LUNES

 **Déficit calórico**


 **7000 + pasos**

 **Cardio**

MARTES

 **Déficit calórico**

 **7000 + pasos**

 **Ejercicios de fuerza**

MIERCOLES

 **Déficit calórico**


 **7000 + pasos**

 **Cardio**

JUEVES

 **Déficit calórico**

 **7000 + pasos**

 **Ejercicios de fuerza
o
Descanso**

VIERNES

 **Déficit calórico**


 **7000 + pasos**

 **Cardio**

SABADO

 **Déficit calórico**

 **7000 + pasos**

 **Ejercicios de fuerza**

DOMINGO

 **Déficit calórico**

 **7000 + pasos**

 **Cardio**

RESUMEN



Déficit calórico + Altas Proteínas + Ejercicio



Déficit calórico + Ejercicios de fuerza



Déficit calórico + Ejercicios mixtos

Déficit calórico + Altas Proteínas

Déficit calórico + Cardio

Déficit calórico

Ejercicios de fuerza + Cardio

Ejercicios de fuerza

Cardio

No intervenir