



**Día 1** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 2** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 3** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 4** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 5** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 6** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 7** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 8** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 9** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 10** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 11** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 12** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Día 13** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 14** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 15** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 16** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 17** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 18** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 19** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 20** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 21** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 22** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 23** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 24** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Día 25** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 26** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 27** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 28** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 29** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 30** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 31** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 32** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 33** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 34** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 35** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Día 36** |  Ejercicio 1  Ejercicio 2  
 Ejercicio 3  Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Día 37**

- Ejercicio 1    Ejercicio 2  
 Ejercicio 3

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

**Día 38**

- Ejercicio 1    Ejercicio 2  
 Ejercicio 3    Ejercicio 4

Pregunta/comentario \_\_\_\_\_

---

---

---

**Día 39**

- Ejercicio 1    Ejercicio 2  
 Ejercicio 3    Ejercicio 4

---

---

---

**Día 40**

- Ejercicio 1    Ejercicio 2  
 Ejercicio 3    Ejercicio 4

---

---

---

**The program can be repeated multiple times with a minimum of 4 weeks in between.**  
It may be used on it's own or in conjunction with other methods and techniques.