



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 39

- Ejercicio 1 Ejercicio 2
 Ejercicio 3 Ejercicio 4

Día 38

- Ejercicio 1 Ejercicio 2
 Ejercicio 3 Ejercicio 4

Pregunta/comentario _____

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.