

Inspirafit Christmas Challenge 2019/2020



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------------------------------------|--|--|--------------------------------|---|--|--|
| 16 Fuerza 1 Plan Inspirafit | 17 Entreno de running + técnica de carrera | 18 Fuerza 2 Plan Inspirafit | 19 Reto Pilates 5 VIDEOS | 20 Alta Intensidad Video 1 | 21 Recovery: foam roller | 22 Rodaje suave de 40 minutos |
| 23 Fuerza 3 Plan Inspirafit | 24 Entreno de running + propiocepción | 25 Fuerza 1 Plan Inspirafit | 28 Reto Pilates 5 VIDEOS | 27 Alta Intensidad Video 2 | 28 Recovery: estiramientos goma elastica | 29 Rodaje suave de 50 minutos |
| 30 Fuerza 2 Plan Inspirafit | 31 Despide el año corriendo 10 km | 01 ¡Feliz año! HOY DESCANSA Y DISFRUTA | 04 Reto Pilates 5 VIDEOS | 03 Alta Intensidad Video 1 y 2 | 04 Recovery: estiramientos Yoga para espalda | 05 Rodaje suave de 60 minutos |