



| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|--|---|--|--------|---------|--------|---------|
|  | 1 RELOJ DE ARENA <div><div></div><div>NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA</div><div><div></div>GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS!</div><div><div></div>RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO</div><div><div></div>ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO</div></div> | 2 QUEMA GRASA ABDOMINAL <div><div></div>CALENTAMIENTO</div> <div><div></div>NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO</div> <div><div></div>ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos!</div> <div><div></div>NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA!</div> <div><div></div>ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO!</div> | | | | |

 3 **RELOJ DE ARENA** NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO | 4 **TODO EL CUERPO** RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS! RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO! RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS! ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO! | 5 **GLÚTEOS** CALENTAMIENTO GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS NUEVO RETO GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! | 6 **DESCANSO!** Ven a ver estos tips saludables y cuéntame que pusiste en practica: 10 ALIMENTOS PARA TENER UN ABDOMEN PLANO Y HERMOSO! || 7 **RELOJ DE ARENA** NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO | 8 **GLÚTEOS Y PIERNAS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA! NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS Y PIERNAS BONITAS! ESTIRAMIENTOS | 9 **BRAZOS, ESPALDA, ABS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. NUEVO! EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA! ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA! | 10 **GLÚTEOS Y PIERNAS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA! NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO! NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! ESTIRAMIENTOS | 11 **TODO EL CUERPO** NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO! RUTINA FULL BODY PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO! Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL. NUEVO RETO PARA ELIMINAR GORDITO DE ABDOMEN BAJO! NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA | 12 **QUEMA GRASA ABDOMINAL** CALENTAMIENTO NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos! NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA! ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO! | 13 **DESCANSO!** Día de postre saludable! Ven a verlo: GALLETAS DE AVENA SALUDABLES CON CHIPS DE CHOCOLATE. DELICIOSAS! Déjame ver tus recetas,! Publica tu receta saludable y etiquétame: Instagram: @lulofitness |
| 14 **GLÚTEOS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!** GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO | 15 **TODO EL CUERPO** RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA EN 3 SEMANAS! NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO! RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS! NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO | 16 **RELOJ DE ARENA** NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO | 17 **CARDIO, BRAZOS Y ESPALDA** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. RETO CARDIO INTENSO 20 MINUTOS PARA ADELGAZAR! NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA EN CASA! ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN EN CASA! | 18 **QUEMA GRASA ABDOMINAL** CALENTAMIENTO NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Sin saltos! NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN! | 19 **GLÚTEOS Y PIERNAS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA! **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!** | 20 **DESCANSO!** Ya viste como preparar un rico postre sencillo y muy saludable? POSTRE SALUDABLE DE AVENA SUPER FACIL DE HACER EN CASA! En este video te explico como lo puedes preparar! Publica tu receta saludable y etiquétame @lulofitness PARA VER TU INCREIBLE RECETA! |
| 21 **RELOJ DE ARENA** NUEVO RETO PARA TENER UN CUERPO RELOJ DE ARENA GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA REDUCIR CINTURA Y TENER UN ABDOMEN PLANO NUEVO RETO GLUTEOS Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTO TODO EL CUERPO | 22 **BRAZOS, ESPALDA, ABS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS. NUEVO! EJERCICIOS PARA LEVANTAR PECHOS! Firmes y bonitos NUEVO RETO DE BRAZOS Y ESPALDA TONIFICADA! ELIMINAR GRASA DE ESPALDA Y CINTURA PEQUEÑA NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA | 23 **CARDIO Y ABDOMEN** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS NUEVO RETO EN MI CANAL! ABDOMEN PLANO ELIMINA GORDITOS! RETO DE CARDIO PARA ADELGAZAR Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL! EN 25 MINUTOS! NUEVO RETO PARA TENER UN ABDOMEN PLANO, CARDIO EN CASA! ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO | 24 **GLÚTEOS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!** GLÚTEOS GRANDES Y CINTURA PEQUEÑA EN 30 DÍAS! RETO PARA AUMENTAR Y TENER UNOS GLÚTEOS GRANDES Y BONITOS ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO | 25 **TODO EL CUERPO** NUEVO VIDEO RETO PARA TONIFICAR TODO EL CUERPO Y ABDOMEN PLANO! RETO DE ABDOMEN PLANO EN 21 DÍAS! NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA NUEVO RETO DE ABDOMEN PLANO Y CINTURA PEQUEÑA ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO! | 26 **GLÚTEOS Y PIERNAS** CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA HACER ANTES DE ENTRENAR. NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA! **RETO DE RELOJ DE ARENA, CINTURA PEQUEÑA Y CADERAS BONITAS!** ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO | 27 **DESCANSO!** DIA DE DESAYUNOS SALUDABLES! No te pierdas de la deliciosa receta saludable que publicare en INSTAGRAM Instagram: @lulofitness Déjame ver tu desayuno saludable! Publica tu desayuno y etiquétame. PARA VER TU INCREIBLE RECETA! |
| 28 **QUEMA GRASA ABDOMINAL** CALENTAMIENTO NUEVO RETO EN MI CANAL- ADELGAZA RÁPIDO EN CASA! Y TEN UN ABDOMEN PLANO ADELGAZAR RAPIDO Y ABDOMEN PLANO EN 30 DÍAS. Cardio sin saltos! NUEVO RETO DE ELIMINAR GORDITOS DEL ABDOMEN Y CINTURA! NUEVO VIDEO -ELIMINA GORDITOS DEL ABDOMEN! ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO! | 29 **GLÚTEOS Y PIERNAS** **NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!** NUEVO RETO EN MI CANAL AUMENTAR GLUTEOS Y REDUCIR CINTURA! NUEVO RETO PARA AUMENTAR GLÚTEOS CON PESO! NUEVO RETO EN MI CANAL DE GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS! | 30 **CARDIO Y ABDOMEN** **NUEVO CALENTAMIENTO PARA HACER ANTES DE ENTRENAR!** NUEVO RETO EN MI CANAL! ABDOMEN PLANO ELIMINA GORDITOS! RETO DE CARDIO PARA ADELGAZAR Y QUEMAR GRASA ABDOMINAL! EN 25 MINUTOS! NUEVO RETO PARA TENER UN ABDOMEN PLANO, CARDIO EN CASA! | ÁNIMO, SI PODEMOS!❤️ | | | PUBLICA UNA FOTO EN INSTAGRAM DE TU CALENDARIO REALIZADO Y ETIQUETAME PARA VER TU SEGUIMIENTO! | |



Tik Tok:

Lulofit



Instagram:

@lulofitness

Etiquétame



Kwai:

Lulofit