

## CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO DE INVIERNO

<b>Día 1:</b> Entrenamiento de cuenta atrás para Navidad 	<b>Día 2:</b> Sal a pasear en el descanso para comer 	<b>Día 3:</b> 10 minutos de estiramientos 	<b>Día 4:</b> Entrenamiento HIIT de invierno 
<b>Día 5:</b> Mantente más de pie que sentado 	<b>Día 6:</b> Haz ejercicio por la mañana 	<b>Día 7:</b> Entrenamiento de cuenta atrás para Navidad 	<b>Día 8:</b> Usa las escaleras en vez del ascensor 
<b>Día 9:</b> Habla por teléfono mientras caminas 	<b>Día 10:</b> Entrenamiento HIIT de invierno 	<b>Día 11:</b> 10 minutos de ejercicios de movilidad 	<b>Día 12:</b> Haz 10 sentadillas mientras te lavas los dientes 
<b>Día 13:</b> Entrenamiento de cuenta atrás para Navidad 	<b>Día 14:</b> Ordena y limpia 	<b>Día 15:</b> Bájate una parada antes y camina 	<b>Día 16:</b> Entrenamiento HIIT de invierno 
<b>Día 17:</b> Baila tu canción favorita 	<b>Día 18:</b> Haz 15 sit-ups mientras ves la tele 	<b>Día 19:</b> Ve al supermercado caminando 	<b>Día 20:</b> Entrenamiento de cuenta atrás para Navidad 
<b>Día 21:</b> Sal a pasear con tus amigos 	<b>Día 22:</b> Prueba el yoga 	<b>Día 23:</b> Entrenamiento HIIT de invierno 	<b>Día 24:</b> Baila un villancico 