

SEMANA 1

10 minutos

15 minutos

20 minutos

SEMANA 2

10 minutos

30 minutos

15 minutos

40 minutos

20 minutos

SEMANA 3

10 minutos

30 minutos

15 minutos

40 minutos

20 minutos

SEMANA 4

10 minutos

30 minutos

15 minutos

40 minutos

20 minutos

SEMANA 5

10 minutos

30 minutos

15 minutos

60 minutos

20 minutos