Que ninguno de vosotros ayune en el día del viernes, si no se ayuna un día antes o un día después.

De Abu Huraira, Al-lah esté complacido con él, que dijo: “Oí al Mensajero, Al-lah le bendiga y le dé paz, decir: “Que ninguno de vosotros ayune en el día del viernes, si no se ayuna un día antes o un día después”.
[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

El Mensajero, Al-lah le bendiga y le dé paz, ha exhortado a los musulmanes a que eviten ayunar voluntariamente el día del viernes, si no ayunan un día antes o un día después, o esté comprendido dentro de un período de ayuno reconocido”.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/4449