

TOTAL BODY

& MINI BANDS



TIPOS DE CALENDARIOS

- ✓ **EXPRES - 3 SESIONES**
- ✓ **COMBINADO - 4 SESIONES**
- ✓ **COMBINADO - 5 SESIONES**

***Las clases de "CARDIO 60 MIN" y CARDIO 20 MIN" se pueden combinar con cualquier otra clase y hacerlas cualquier día.**

***Las clases de "TOTAL BODY 60 MIN" se pueden sustituir por las de "TOTAL BODY 30 MIN" en caso que no tengas tanto tiempo.**

EXPRES - 3 SESIONES Todas las sesiones son de 60 min.

Este calendario lo recomiendo para las personas que tienen muy poco tiempo para hacer ejercicio y solo disponen de 3 días por semana. O bien, para las personas que hacen otro entrenamiento los demás días y quieren combinar.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
SEMANA 1	TREN INFERIOR 154		TREN SUPERIOR 154		ABS & GLÚTEO 154		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 155		TREN SUPERIOR 155		ABS & GLÚTEO 155		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 156		TREN SUPERIOR 156		ABS & GLÚTEO 156		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 157		TREN SUPERIOR 157		ABS & GLÚTEO 157		

***Los días de entrenamiento son sugerencia, se pueden recorrer los días siempre y cuando el orden de las clases se mantenga igual.**

COMBINADO - 4 SESIONES Todas las sesiones son de 60 min.

Este calendario lo recomiendo para todos los que quieren un entrenamiento completo y solo disponen de 4 días por semana para entrenar.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
SEMANA 1	TREN INFERIOR 154	TREN SUPERIOR 154	ABS & GLÚTEO 154		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 155	TREN SUPERIOR 155	ABS & GLÚTEO 155		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 156	TREN SUPERIOR 156	ABS & GLÚTEO 156		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 157	TREN SUPERIOR 157	ABS & GLÚTEO 157		TOTAL BODY / 60 MIN		

***Los días de entrenamiento son sugerencia, se pueden recorrer los días siempre y cuando el orden de las clases se mantenga igual.**

COMBINADO - 5 SESIONES Todas las sesiones son de 60 min.

Este calendario lo recomiendo para las personas de nivel avanzado que quieren un entrenamiento completo y pueden entrenar 5 días.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
SEMANA 1	TREN INFERIOR 154	TREN SUPERIOR 154	ABS & GLÚTEO 154	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 155	TREN SUPERIOR 155	ABS & GLÚTEO 155	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 156	TREN SUPERIOR 156	ABS & GLÚTEO 156	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 157	TREN SUPERIOR 157	ABS & GLÚTEO 157	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		

***Los días de entrenamiento son sugerencia, se pueden recorrer los días siempre y cuando el orden de las clases se mantenga igual.**