

**BANDASTIC**

**SUMMER**  

**5 DÍAS X SEMANA**

**EXPRÉS 20 & 30 MIN**

**+ GLÚTEOS**   **Y ABS ELITE** 

**5 DÍAS**

**EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS +  
GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥**

**SEMANAS  
1 A 4**

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 1	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 1 / 30min	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 2	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 2 / 30min	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 3	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 3 / 30min	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 4	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 4 / 30min	ABS ELITE 1 🔥

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina  
Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

**5 DÍAS**

**EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS +  
GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥**

**SEMANAS  
5 A 8**

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 5	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 5 / 30min	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 6	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 1 / 30min	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 7	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 2 / 30min	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 8	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 3 / 30min	ABS ELITE 2 🔥

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**

**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

**5 DÍAS**

**EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS +  
GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥**

**SEMANAS  
9 A 12**

SEMANA 9  
SEMANA 10  
SEMANA 11  
SEMANA 12

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 9	TREN INFERIOR 20- 3	TREN SUPERIOR 20- 3	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 4 / 30min	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 10	TREN INFERIOR 20- 3	TREN SUPERIOR 20- 3	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 5 / 30min	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 11	TREN INFERIOR 20- 3	TREN SUPERIOR 20- 3	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 4 / 30min	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 12	TREN INFERIOR 20- 3	TREN SUPERIOR 20- 3	GLÚTEOS DE ❤️ 2	TOTAL BODY 5 / 30min	ABS ELITE 3 🔥

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina  
Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

**BANDASTIC**

**SUMMER**  

**4 DÍAS X SEMANA**

**EXPRÉS 20 & 30 MIN**

**+ GLÚTEOS**   **Y ABS ELITE** 

# 4 DÍAS

## EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 1 A 4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
SEMANA 1	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 2	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 3	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 4	TREN INFERIOR 20-1	TREN SUPERIOR 20-1	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 1 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

# 4 DÍAS

## EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 5 A 8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
SEMANA 5	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 6	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 7	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 8	TREN INFERIOR 20- 2	TREN SUPERIOR 20- 2	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 2 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

# 4 DÍAS

## EXPRÉS 20 & 30 MINUTOS + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 9 A 12

SEMANA 9  
SEMANA 10  
SEMANA 11  
SEMANA 12

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
SEMANA 9	TREN INFERIOR 20-3	TREN SUPERIOR 20-3	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 10	TREN INFERIOR 20-3	TREN SUPERIOR 20-3	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 11	TREN INFERIOR 20-3	TREN SUPERIOR 20-3	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 12	TREN INFERIOR 20-3	TREN SUPERIOR 20-3	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 3 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**