

# **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<br>146 |       | TREN SUPERIOR<br>146 |       | ABS & GLÚTEO<br>146 |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR<br>147 |       | TREN SUPERIOR<br>147 |       | ABS & GLÚTEO<br>147 |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR<br>148 |       | TREN SUPERIOR<br>148 |       | ABS & GLÚTEO<br>148 |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR<br>149 |       | TREN SUPERIOR<br>149 |       | ABS & GLÚTEO<br>149 |       |       |

**\*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<br>146 | TREN SUPERIOR<br>146 | ABS & GLÚTEO<br>146 |       | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR<br>147 | TREN SUPERIOR<br>147 | ABS & GLÚTEO<br>147 |       | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR<br>148 | TREN SUPERIOR<br>148 | ABS & GLÚTEO<br>148 |       | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR<br>149 | TREN SUPERIOR<br>149 | ABS & GLÚTEO<br>149 |       | TOTAL BODY /<br>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<br>146 | TREN SUPERIOR<br>146 | ABS & GLÚTEO<br>146 | CARDIO /<br>60 MIN | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR<br>147 | TREN SUPERIOR<br>147 | ABS & GLÚTEO<br>147 | CARDIO /<br>60 MIN | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR<br>148 | TREN SUPERIOR<br>148 | ABS & GLÚTEO<br>148 | CARDIO /<br>60 MIN | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR<br>149 | TREN SUPERIOR<br>149 | ABS & GLÚTEO<br>149 | CARDIO /<br>60 MIN | TOTAL BODY /<br>60 MIN |       |       |

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