

BANDASTIC

SUMMER  

5 DÍAS X SEMANA

ENFOQUE INTENSO

5 DÍAS

ENFOQUE INTENSO

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 <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 1 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 1 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 2	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 2 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 2 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 3	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 3 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 3 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 4	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 4 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>

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

ENFOQUE INTENSO

SEMANAS 5 A 8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 5 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 1 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 2 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 3 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 1 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>

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

ENFOQUE INTENSO

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 <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 10	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 11	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>
SEMANA 12	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>

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

ENFOQUE INTENSO

4 DÍAS

ENFOQUE INTENSO

SEMANAS 1 A 4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 1 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 1 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 2 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 2 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 3 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 3 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 1</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 4 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 1 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	

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

ENFOQUE INTENSO

SEMANAS 5 A 8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 5 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 1 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 2 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 2</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 1 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 3 / 30min ABS ELITE 2 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	

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

SEMANAS 9 A 12

4 DÍAS

ENFOQUE INTENSO

SEMANA 9
SEMANA 10
SEMANA 11
SEMANA 12

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
SEMANA 9	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
SEMANA 10	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
SEMANA 11	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 1 CARDIO 6 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 1</i>	TOTAL BODY 4 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	
SEMANA 12	TREN INFERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	TREN SUPERIOR <i>Haces la que corresponda a tu reto, y si eres nueva haces la del reto 3</i>	GLÚTEOS DE ❤️ 2 CARDIO 7 - 20 MIN <i>Puedes saltarte el estiramiento final de Glúteos de ❤️ 2</i>	TOTAL BODY 5 / 30min ABS ELITE 3 🔥 <i>Puedes saltarte el estiramiento final de TOTAL BODY 30 min</i>	

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