

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 78		TREN SUPERIOR 78		ABS & GLÚTEO (GAP) 78		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 79		TREN SUPERIOR 79		ABS & GLÚTEO (GAP) 79		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 80		TREN SUPERIOR 80		ABS & GLÚTEO (GAP) 80		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 81		TREN SUPERIOR 81		ABS & GLÚTEO (GAP) 81		

*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 78	TREN SUPERIOR 78	ABS & GLÚTEO (GAP) 78		TOTAL BODY 6 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 79	TREN SUPERIOR 79	ABS & GLÚTEO (GAP) 79		TOTAL BODY 5 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 80	TREN SUPERIOR 80	ABS & GLÚTEO (GAP) 80		TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 81	TREN SUPERIOR 81	ABS & GLÚTEO (GAP) 81		TOTAL BODY 3 / 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 78	TREN SUPERIOR 78	ABS & GLÚTEO (GAP) 78	CARDIO 5 / 60 MIN	TOTAL BODY 6 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 79	TREN SUPERIOR 79	ABS & GLÚTEO (GAP) 79	CARDIO 4 / 60 MIN	TOTAL BODY 5 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 80	TREN SUPERIOR 80	ABS & GLÚTEO (GAP) 80	CARDIO 3 / 60 MIN	TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 81	TREN SUPERIOR 81	ABS & GLÚTEO (GAP) 81	CARDIO 2 / 60 MIN	TOTAL BODY 3 / 60 MIN		

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