

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 118		TREN SUPERIOR 118		ABS & GLÚTEO 118		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 119		TREN SUPERIOR 119		ABS & GLÚTEO 119		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 120		TREN SUPERIOR 120		ABS & GLÚTEO 120		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 121		TREN SUPERIOR 121		ABS & GLÚTEO 121		

***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 118	TREN SUPERIOR 118	ABS & GLÚTEO 118		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 119	TREN SUPERIOR 119	ABS & GLÚTEO 119		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 120	TREN SUPERIOR 120	ABS & GLÚTEO 120		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 121	TREN SUPERIOR 121	ABS & GLÚTEO 121		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 118	TREN SUPERIOR 118	ABS & GLÚTEO 118	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 119	TREN SUPERIOR 119	ABS & GLÚTEO 119	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 120	TREN SUPERIOR 120	ABS & GLÚTEO 120	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 121	TREN SUPERIOR 121	ABS & GLÚTEO 121	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.**