

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.**

EXPRÉS - 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 114		TREN SUPERIOR 114		ABS & GLÚTEO 114		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 115		TREN SUPERIOR 115		ABS & GLÚTEO 115		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 116		TREN SUPERIOR 116		ABS & GLÚTEO 116		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 117		TREN SUPERIOR 117		ABS & GLÚTEO 117		

***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 114	TREN SUPERIOR 114	ABS & GLÚTEO 114		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 115	TREN SUPERIOR 115	ABS & GLÚTEO 115		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 116	TREN SUPERIOR 116	ABS & GLÚTEO 116		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 117	TREN SUPERIOR 117	ABS & GLÚTEO 117		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 114	TREN SUPERIOR 114	ABS & GLÚTEO 114	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 115	TREN SUPERIOR 115	ABS & GLÚTEO 115	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 116	TREN SUPERIOR 116	ABS & GLÚTEO 116	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 117	TREN SUPERIOR 117	ABS & GLÚTEO 117	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.**