

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 110		TREN SUPERIOR 110		ABS & GLÚTEO 110		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 111		TREN SUPERIOR 111		ABS & GLÚTEO 111		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 112		TREN SUPERIOR 112		ABS & GLÚTEO 112		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 113		TREN SUPERIOR 113		ABS & GLÚTEO 113		

***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 110	TREN SUPERIOR 110	ABS & GLÚTEO 110		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 111	TREN SUPERIOR 111	ABS & GLÚTEO 111		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 112	TREN SUPERIOR 112	ABS & GLÚTEO 112		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 113	TREN SUPERIOR 113	ABS & GLÚTEO 113		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 110	TREN SUPERIOR 110	ABS & GLÚTEO 110	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 111	TREN SUPERIOR 111	ABS & GLÚTEO 111	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 112	TREN SUPERIOR 112	ABS & GLÚTEO 112	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 113	TREN SUPERIOR 113	ABS & GLÚTEO 113	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.**