

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 166		TREN SUPERIOR 166		ABS & GLÚTEO 166		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 167		TREN SUPERIOR 167		ABS & GLÚTEO 167		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 168		TREN SUPERIOR 168		ABS & GLÚTEO 168		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 169		TREN SUPERIOR 169		ABS & GLÚTEO 169		

***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 166	TREN SUPERIOR 166	ABS & GLÚTEO 166		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 167	TREN SUPERIOR 167	ABS & GLÚTEO 167		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 168	TREN SUPERIOR 168	ABS & GLÚTEO 168		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 169	TREN SUPERIOR 169	ABS & GLÚTEO 169		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 166	TREN SUPERIOR 166	ABS & GLÚTEO 166	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 167	TREN SUPERIOR 167	ABS & GLÚTEO 167	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 168	TREN SUPERIOR 168	ABS & GLÚTEO 168	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 169	TREN SUPERIOR 169	ABS & GLÚTEO 169	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.**