

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 94		TREN SUPERIOR 94		ABS & GLÚTEO (GAP) 94		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 95		TREN SUPERIOR 95		ABS & GLÚTEO (GAP) 95		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 96		TREN SUPERIOR 96		ABS & GLÚTEO (GAP) 96		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 97		TREN SUPERIOR 97		ABS & GLÚTEO (GAP) 97		

***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 94	TREN SUPERIOR 94	ABS & GLÚTEO (GAP) 94		TOTAL BODY 3 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 95	TREN SUPERIOR 95	ABS & GLÚTEO (GAP) 95		TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 96	TREN SUPERIOR 96	ABS & GLÚTEO (GAP) 96		TOTAL BODY 5 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 97	TREN SUPERIOR 97	ABS & GLÚTEO (GAP) 97		TOTAL BODY 6 / 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 94	TREN SUPERIOR 94	ABS & GLÚTEO (GAP) 94	CARDIO 4 / 60 MIN	TOTAL BODY 3 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 95	TREN SUPERIOR 95	ABS & GLÚTEO (GAP) 95	CARDIO 3 / 60 MIN	TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 96	TREN SUPERIOR 96	ABS & GLÚTEO (GAP) 96	CARDIO 2 / 60 MIN	TOTAL BODY 5 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 97	TREN SUPERIOR 97	ABS & GLÚTEO (GAP) 97	CARDIO 1 / 60 MIN	TOTAL BODY 6 / 60 MIN		

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