

# **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 82 |       | TREN SUPERIOR 82 |       | ABS & GLÚTEO (GAP) 82 |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR 83 |       | TREN SUPERIOR 83 |       | ABS & GLÚTEO (GAP) 83 |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR 84 |       | TREN SUPERIOR 84 |       | ABS & GLÚTEO (GAP) 84 |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR 85 |       | TREN SUPERIOR 85 |       | ABS & GLÚTEO (GAP) 85 |       |       |

**\*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 82 | TREN SUPERIOR 82 | ABS & GLÚTEO (GAP) 82 |       | TOTAL BODY 6 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR 83 | TREN SUPERIOR 83 | ABS & GLÚTEO (GAP) 83 |       | TOTAL BODY 1 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR 84 | TREN SUPERIOR 84 | ABS & GLÚTEO (GAP) 84 |       | TOTAL BODY 2 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR 85 | TREN SUPERIOR 85 | ABS & GLÚTEO (GAP) 85 |       | TOTAL BODY 3 / 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 82 | TREN SUPERIOR 82 | ABS & GLÚTEO (GAP) 82 | CARDIO 1 / 60 MIN | TOTAL BODY 6 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 2 | TREN INFERIOR 83 | TREN SUPERIOR 83 | ABS & GLÚTEO (GAP) 83 | CARDIO 2 / 60 MIN | TOTAL BODY 1 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 3 | TREN INFERIOR 84 | TREN SUPERIOR 84 | ABS & GLÚTEO (GAP) 84 | CARDIO 3 / 60 MIN | TOTAL BODY 2 / 60 MIN |       |       |
| SEMANA 4 | TREN INFERIOR 85 | TREN SUPERIOR 85 | ABS & GLÚTEO (GAP) 85 | CARDIO 4 / 60 MIN | TOTAL BODY 3 / 60 MIN |       |       |

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