

***BANDASTIC***

**SUMMER**  

**5 DÍAS X SEMANA**

**BANDASTIC80s (40 min)**  
**+ GLÚTEOS**   **Y ABS ELITE** 

# 5 DÍAS

## BANDASTIC80s (40 min) + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 1 A 4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 1	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 2	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 3	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 1 🔥
SEMANA 4	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 1 🔥

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

# 5 DÍAS

## BANDASTIC80s (40 min) + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 5 A 8

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 5	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 6	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 7	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 2 🔥
SEMANA 8	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 2 🔥

ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina

Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden

# 5 DÍAS

## BANDASTIC80s (40 min) + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 9 A 12

SEMANA 9

SEMANA 10

SEMANA 11

SEMANA 12

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 9	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 10	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 11	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 3 🔥
SEMANA 12	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	FULLBODY DE ACERO	ABS ELITE 3 🔥

ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina

Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden

**BANDASTIC**

**SUMMER**  

**4 DÍAS X SEMANA**

**BANDASTIC80s (40 min)**  
**+ GLÚTEOS**   **Y ABS ELITE** 

# 4 DÍAS

## BANDASTIC80s (40 min) + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 1 A 4

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 1	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 2	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 3	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 1 🔥	
SEMANA 4	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 1 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

**4 DÍAS**

**BANDASTIC80s (40 min) +  
GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥**

**SEMANAS  
5 A 8**

SEMANA 5

SEMANA 6

SEMANA 7

SEMANA 8

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 5	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 6	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 7	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 2 🔥	
SEMANA 8	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 2 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina  
Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**

# 4 DÍAS

## BANDASTIC80s (40 min) + GLÚTEOS 🍑❤️ Y ABS ELITE 🔥

# SEMANAS 9 A 12

SEMANA 9  
SEMANA 10  
SEMANA 11  
SEMANA 12

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 9	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 10	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 11	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 1	ABS ELITE 3 🔥	
SEMANA 12	PIERNAS Y GLÚTEOS DE ACERO	BRAZOS Y ESPALDA DE ACERO	GLÚTEOS DE ❤️ 2	ABS ELITE 3 🔥	

**ABS ELITE 🔥 se puede agregar cualquier día después de cualquier rutina**  
**Puedes meter días de descanso donde tu quieras, siempre y cuando sigas el mismo orden**