

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 142		TREN SUPERIOR 142		ABS & GLÚTEO 142		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 143		TREN SUPERIOR 143		ABS & GLÚTEO 143		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 144		TREN SUPERIOR 144		ABS & GLÚTEO 144		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 145		TREN SUPERIOR 145		ABS & GLÚTEO 145		

***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 142	TREN SUPERIOR 142	ABS & GLÚTEO 142		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 143	TREN SUPERIOR 143	ABS & GLÚTEO 143		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 144	TREN SUPERIOR 144	ABS & GLÚTEO 144		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 145	TREN SUPERIOR 145	ABS & GLÚTEO 145		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 142	TREN SUPERIOR 142	ABS & GLÚTEO 142	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 143	TREN SUPERIOR 143	ABS & GLÚTEO 143	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 144	TREN SUPERIOR 144	ABS & GLÚTEO 144	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 145	TREN SUPERIOR 145	ABS & GLÚTEO 145	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.**