

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 122		TREN SUPERIOR 122		ABS & GLÚTEO 122		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 123		TREN SUPERIOR 123		ABS & GLÚTEO 123		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 124		TREN SUPERIOR 124		ABS & GLÚTEO 124		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 125		TREN SUPERIOR 125		ABS & GLÚTEO 125		

***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 122	TREN SUPERIOR 122	ABS & GLÚTEO 122		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 123	TREN SUPERIOR 123	ABS & GLÚTEO 123		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 124	TREN SUPERIOR 124	ABS & GLÚTEO 124		TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 125	TREN SUPERIOR 125	ABS & GLÚTEO 125		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 122	TREN SUPERIOR 122	ABS & GLÚTEO 122	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 123	TREN SUPERIOR 123	ABS & GLÚTEO 123	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 124	TREN SUPERIOR 124	ABS & GLÚTEO 124	CARDIO / 60 MIN	TOTAL BODY / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 125	TREN SUPERIOR 125	ABS & GLÚTEO 125	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.**