

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 66		TREN SUPERIOR 66		ABS & GLÚTEO (GAP) 66		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 67		TREN SUPERIOR 67		ABS & GLÚTEO (GAP) 67		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 68		TREN SUPERIOR 68		ABS & GLÚTEO (GAP) 68		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 69		TREN SUPERIOR 69		ABS & GLÚTEO (GAP) 69		

***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 66	TREN SUPERIOR 66	ABS & GLÚTEO (GAP) 66		TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 67	TREN SUPERIOR 67	ABS & GLÚTEO (GAP) 67		TOTAL BODY 3 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 68	TREN SUPERIOR 68	ABS & GLÚTEO (GAP) 68		TOTAL BODY 2 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 69	TREN SUPERIOR 69	ABS & GLÚTEO (GAP) 69		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 66	TREN SUPERIOR 66	ABS & GLÚTEO (GAP) 66	CARDIO 5 / 60 MIN	TOTAL BODY 4 / 60 MIN		
SEMANA 2	TREN INFERIOR 67	TREN SUPERIOR 67	ABS & GLÚTEO (GAP) 67	CARDIO 4 / 60 MIN	TOTAL BODY 3 / 60 MIN		
SEMANA 3	TREN INFERIOR 68	TREN SUPERIOR 68	ABS & GLÚTEO (GAP) 68	CARDIO 3 / 60 MIN	TOTAL BODY 2 / 60 MIN		
SEMANA 4	TREN INFERIOR 69	TREN SUPERIOR 69	ABS & GLÚTEO (GAP) 69	CARDIO 2 / 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.**