



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES

1. CALENTAMIENTO
2. PIERNAS (CUADRICEP)
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIOFIT

MARTES

1. ABS
2. 4 CARDIOSTEP

MIÉRCOLES

1. CALENTAMIENTO
2. PIERNAS (FEMORAL)
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIOFIT CON BASTON

JUEVES

1. ABS
2. ESTIRAMIENTO
3. CARDIOTWERK

VIERNES

1. CALENTAMIENTO
2. GLUTEOS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIOFIT

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

ESTE SERA TU CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO DURANTE 4 SEMANAS.