



LUNES

1. CARDIOFIT

MARTES

**1. CARDIOSTEP
2. FULL BODY HIIT**

MIÉRCOLES

**1. CARDIO CON
BASTON
2. FULL BODY HIIT**

JUEVES

**1. CARDIOTWERK
2. FULL BODY HIIT**

VIERNES

**1. CARDIOFIT
2. FULL BODY HIIT**

SÁBADO

**FULL BODY
HIIT**

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

**ESTE SERA TU
CALENDARIO DE
ENTRENAMIENTO
DURANTE 1 SEMANA.
LAS CLASES DE CARDIO
SON EN VIVO. LA
RUTINA DE HIIT DEBES
REPETIR TODOS LOS
DIAS SIGUIENDO EL
CALENDARIO**

**CALENDARIO DE
ENTRENAMIENTO**