



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<ol style="list-style-type: none">1. CALENTAMIENTO2. CUADRICEPS3. ESTIRAMIENTO4. CARDIOFIT	<ol style="list-style-type: none">1. CALENTAMIENTO2. HOMBRO, ESPALDA ABS3. ESTIRAMIENTO4. CARDIO STEP	<ol style="list-style-type: none">1. CALENTAMIENTO2. GLUTEOS3. ESTIRAMIENTO4. CARDIO BASTON	<ol style="list-style-type: none">1. CALENTAMIENTO2. PECHO BICEP, TRICEPS & ABS3. ESTIRAMIENTO4. CARDIO TWERK
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS
<ol style="list-style-type: none">1. CALENTAMIENTO2. FEMORAL3. ESTIRAMIENTO4. CARDIO FIT	DESCANSO	DESCANSO	DURACION DEL ENTRENAMIENTO 4 SEMANAS.