



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES

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

MARTES

1. CALENTAMIENTO
2. HOMBRO, ESPALDA ABS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO STEP

MIÉRCOLES

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

JUEVES

1. CALENTAMIENTO
2. PECHO BICEP, TRICEPS & ABS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO TWERK

VIERNES

1. CALENTAMIENTO
2. GLUTEOS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO FIT

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

DURACION DEL ENTRENAMIENTO 4 SEMANAS.