

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES

1. CALENTAMIENTO
2. ENTRENAMIENTO
A
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIOFIT (9:00
AM LIVE)

MARTES

1. CALENTAMIENTO
2. ENTRENAMIENTO
B
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO STEP
(9:00 AM LIVE)

MIÉRCOLES

1. CALENTAMIENTO
2. ENTRENAMIENTO
C
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO BASTON
9:00 AM LIVE)

JUEVES

1. CALENTAMIENTO
2. ENTRENAMIENTO
D
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO TWERK
(9:00 AM LIVE)

VIERNES

1. CALENTAMIENTO
2. ENTRENAMIENTO
E
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO FIT
(9:00 AM LIVE)

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

**DURACION DEL
ENTRENAMIENTO
12 SEMANAS.**