



COACHING & COMUNIDAD

HORARIO DE SESIONES

Agenda tu entrenamiento según tu rutina. Siete días, múltiples formatos — el mismo estándar de siempre.

STRONG

HYROX

LIFT

MAÑANA & MEDIODÍA LUNES — VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00–7:00	STRONG	HYROX	STRONG	STRONG	STRONG
7:00–8:00	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
8:30–9:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
9:30–10:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
10:30–11:30	STRONG	STRONG	HYROX	STRONG	STRONG
11:30–12:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
12:30–1:30	LIFT	LIFT		LIFT	

1:30-2:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG

TARDE

LUNES — VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4:30-5:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
5:30-6:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
6:30-7:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG
7:30-8:30	STRONG	STRONG	STRONG	HYROX	HYROX
8:30-9:30	STRONG	STRONG	STRONG	STRONG	

FIN DE SEMANA

SÁBADO — DOMINGO

	SÁBADO	DOMINGO
8:00-9:00	STRONG	STRONG
9:00-10:00	STRONG	STRONG
10:00-11:00	STRONG	STRONG
11:00-12:00	STRONG	STRONG

Sesiones sujetas a cambios. Se agregan o cambian sesiones según demanda y disponibilidad.

www.legacystrong.cl · headcoach@legacystrong.cl · WhatsApp +56 9 3243 3625