

LAS CLASES DEL CALENDARIO NO SIEMPRE COINCIDEN CON LA CLASE DEL DÍA

Estos calendarios son de la exclusiva propiedad de Entrena Virtual, estando por lo tanto protegidos por la legislación nacional e internacional. Queda estrictamente prohibido la utilización con fines comerciales así como su distribución, modificación, alteración o descompilación de los mismos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1	<input type="checkbox"/> <b>PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>HOMBRO 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>POWER CARDIO 30´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; TRÍCEPS 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>VIKIKI BOOTY 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PECHO &amp; BÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; BÍCEPS 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>FULL BODY 50´</b>
SEMANA 2	<input type="checkbox"/> <b>VIKIKI BOOTY 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50´</b>	<input type="checkbox"/> <b>HOMBRO 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ABS ON FIRE 30´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ABS ON FIRE 30´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PECHO &amp; BÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS 15´</b>	<input type="checkbox"/> <b>FULL BODY 50´</b>
SEMANA 3	<input type="checkbox"/> <b>PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>HOMBRO 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>CARDIO WORKOUT 30´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; TRÍCEPS 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>VIKIKI BOOTY 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PECHO &amp; BÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; BÍCEPS 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>FULL BODY 50´</b>
SEMANA 4	<input type="checkbox"/> <b>VIKIKI BOOTY &amp; GEMELO 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO &amp; GEMELO 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESPALDA &amp; PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>HOMBRO &amp; PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>HATHA YOGA 45´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS HOMBRO &amp; PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PECHO &amp; PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>BRAZO &amp; PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS BRAZO &amp; PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>FULL BODY 50´</b>
SEMANA 5	<input type="checkbox"/> <b>PIERNA 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>HOMBRO 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>POWER CARDIO 30´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; TRÍCEPS 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>VIKIKI BOOTY 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´</b>	<input type="checkbox"/> <b>PECHO &amp; BÍCEPS 50´</b> <input type="checkbox"/> <b>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; BÍCEPS 10´</b>	