

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

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 50´ <input type="checkbox"/> POWER CARDIO 30´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´	<input type="checkbox"/> HOMBRO 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10´	<input type="checkbox"/> PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> PECHO & BÍCEPS 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PECHO & BÍCEPS 10´	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50´
SEMANA 2	<input type="checkbox"/> PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> HOMBRO 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10´	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 50´ <input type="checkbox"/> ABS ON FIRE 30´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50´ <input type="checkbox"/> POWER CARDIO 30´	<input type="checkbox"/> PECHO & BÍCEPS 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS 15´	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50´
SEMANA 3	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY & GEMELO 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´	<input type="checkbox"/> ESPALDA & PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> CARDIO WORKOUT 30´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10´	<input type="checkbox"/> HOMBRO & PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS HOMBRO & PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> PECHO & PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PECHO & PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> BRAZO & PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS BRAZO & PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50´
SEMANA 4	<input type="checkbox"/> PIERNA 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> HOMBRO 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS ESPALDA & PIERNA 10´	<input type="checkbox"/> ESPALDA & TRÍCEPS 50´ <input type="checkbox"/> PILATES 45´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS ESPALDA & TRÍCEPS 10´	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´	<input type="checkbox"/> PECHO & BÍCEPS 20´ <input type="checkbox"/> HIIT 30´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS 15´	<input type="checkbox"/> FULL BODY 50´
SEMANA 5	<input type="checkbox"/> VIKIKA BOOTY 50´ <input type="checkbox"/> ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10´					