

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
SEMANA 1		ARMS & CORE 50' CARDIO JUMP 20'	PIERNA 50' HIIT 30'	FULL BODY 30' CARDIO DANCE 45' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	GLÚTEO ON FIRE 30' CARDIO WORKOUT 30'	ABS ON FIRE 30' POWER CARDIO 30' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'
SEMANA 2	VIKIKÁ BOOTY 45' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	ABS ON FIRE 30' CARDIO WORKOUT 30'	BARRE 45' - DEFINE TUS PIERNAS	HIIT 30' CARDIO JUMP 20'	HIPOPRESIVOS 20'	GLÚTEO ON FIRE 30' ABS ON FIRE 30'
SEMANA 3	PIERNA 45' ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	HIPOPRESIVOS 20' POWER CARDIO 30'	ARMS & CORE 45' ESTIRAMIENTOS 15'	GLÚTEO ON FIRE 30' FULL BODY 30'	ABS ON FIRE 30' STRETCH & MOBILITY 30'	CARDIO WORKOUT 30' VIKIKÁ BOOTY 50' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'
SEMANA 4	HIIT 30' CARDIO DANCE 45'	VIKIKÁ BOOTY & GEMELO 50' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	ARMS & CORE 45'	PIERNA 20' FULL BODY 30'	CARDIO FIGHT 45'	GLÚTEO ON FIRE 30' ABS ON FIRE 30' POWER CARDIO 30'
SEMANA 5	PIERNA 50' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	BARRE 45' BOOTY PUMP CARDIO JUMP 20'	ARMS & CORE 45'			