

LAS CLASES DEL PROGRAMA 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		<p>ESPALDA &amp; TRICEPS 50'</p> <p>CARDIO JUMP 20'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p>	<p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p>	<p>PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'</p>	<p>PECHO &amp; BÍCEPS 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; BÍCEPS 10'</p>	<p>FULL BODY 50'</p>
SEMANA 2	<p>VIKIKI BOOTY 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'</p>	<p>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50'</p> <p>CARDIO WORKOUT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p>	<p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p>	<p>PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'</p>	<p>PECHO &amp; BÍCEPS 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PECHO &amp; BÍCEPS 10'</p>	<p>FULL BODY 50'</p>
SEMANA 3	<p>PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'</p>	<p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p>	<p>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 50'</p> <p>PILATES 45'</p> <p>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; TRÍCEPS 10'</p>	<p>VIKIKI BOOTY 45'</p> <p>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'</p>	<p>PECHO &amp; BÍCEPS 20'</p> <p>HIIT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS 15'</p>	<p>FULL BODY 50'</p>
SEMANA 4	<p>VIKIKI BOOTY &amp; GEMELO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'</p>	<p>ESPALDA &amp; PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; PIERNA 10'</p>	<p>HOMBRO &amp; PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO &amp; PIERNA 10'</p>	<p>PECHO &amp; BÍCEPS 20'</p> <p>PILATES 45'</p> <p>ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'</p>	<p>BRAZO &amp; PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS 15'</p>	<p>FULL BODY 50'</p>
SEMANA 5	<p>ESPALDA &amp; TRÍCEPS 20'</p> <p>HIIT 30'</p> <p>ESTIRAMIENTOS ESPALDA &amp; TRÍCEPS 10'</p>	<p>HOMBRO 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'</p>	<p>PIERNA 50'</p> <p>ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'</p>			