

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				ESPALDA & TRÍCEPS 50' STRETCH & MOBILITY 30'	PECHO & BÍCEPS 50' ESTIRAMIENTOS 15'	TOTAL TRAINING 45' ELIGE UNA: CARDIO FIGHT 45' LATIN DANCE 45'
SEMANA 2	VIKIKA BOOTY 50' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	ESPALDA & TRÍCEPS 50' CARDIO JUMP 20'	HOMBRO 50' POWER CARDIO 30' ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	PECHO & BÍCEPS 20' ABS ON FIRE 30'	CARDIO FIGHT 45'	FULL BODY 50' CARDIO DANCE 45'
SEMANA 3	PIERNA 50' HIIT 30' ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	HOMBRO 50' ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	FULL BODY 60' CARDIO JUMP 20' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	VIKIKA BOOTY 50' STRETCH & MOBILITY 30'	PECHO & BÍCEPS 50' ELIGE UNA: FIT JUMPING 30' CARDIO WORKOUT 30'	FULL BODY 50' BOXEO 45'
SEMANA 4	VIKIKA BOOTY & GEMELO 50' HIPOPRESIVOS 20' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO & GEMELO 10'	ESPALDA & PIERNA 50' ESTIRAMIENTOS ESPALDA & PIERNA 10'	VINYASA YOGA 45'	BARRE - Brazos & pierna- 50' ESTIRAMIENTOS BRAZO & PIERNA 10'	PECHO & PIERNA 50' ESTIRAMIENTOS PECHO & PIERNA 50'	FULL BODY 50' ESTIRAMIENTOS 15'
SEMANA 5	PIERNA 50' ABS ON FIRE 30' ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	ESPALDA & TRÍCEPS 20' HIIT 30' ESTIRAMIENTOS 15'	HOMBRO 50' POWER CARDIO 30' ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	VIKIKA BOOTY 50' STRETCH & MOBILITY 30'	PECHO & BÍCEPS 50' CARDIO WORKOUT 30'	FULL BODY 50' ELIGE UNA: CILCO 45' CARDIO FIGHT 45'