

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				VIKIKI BOOTY 50' STRETCH & MOBILITY 30'	CARDIO DANCE 45' ESTIRAMIENTOS 15'	PIERNA EXPRÉS 20' ABS ON FIRE 30'
SEMANA 2	HIIT 30' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	VIKIKI BOOTY 50' CARDIO JUMP 20'	ABS ON FIRE 30' POWER CARDIO 30' ESTIRAMIENTOS HOMBRO 10'	PIERNA 50' HIPOPRESIVOS 20'	BOXEO 45'	GLÚTEO ON FIRE 30' CARDIO JUMP 20'
SEMANA 3	PIERNA 50' ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	BARRE - Booty Pump - 45' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	HIPOPRESIVOS 20' CARDIO JUMP 20'	ARMS & CORE 50' ESTIRAMIENTOS 15'	PIERNA EXPRÉS 20' ABS ON FIRE 30'	VIKIKI BOOTY 50' POWER CARDIO 30'
SEMANA 4	HIIT 30' ABS ON FIRE 30'	VIKIKI BOOTY & GEMELO 50' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO & GEMELO 10'	ARMS & CORE 45' ESTIRAMIENTOS FULL BODY 10'	LATIN DANCE 45'	PIERNA EXPRÉS 20' ABS ON FIRE 30'	GLÚTEO ON FIRE 30' CARDIO JUMP 20'
SEMANA 5	PIERNA 50' ABS ON FIRE 30' ESTIRAMIENTOS PIERNA 10'	BARRE - Booty Pump - 45' ESTIRAMIENTOS GLÚTEO 10'	CARDIO FIGHT 45'	VIKIKI BOOTY 50' STRETCH & MOBILITY 30'	ARMS & CORE 45' CARDIO WORKOUT 30'	ABS ON FIRE 30' CARDIO JUMP 20'