

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