

Abрил 2026



DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1 <u>FULL BODY TABATA</u>	2 CARDIO	3 <u>CARDIO Y ABDOMEN</u>	4
5	6 <u>FUERZA Y CARDIO</u>	7 CARDIO	8 <u>BRAZOS Y CARDIO</u>	9 CARDIO	10 <u>PIERNAS AL PODER</u>	11
12	13 <u>GLUTEOS AL PODER</u>	14 CARDIO	15 <u>BRAZOS ABS Y PIERNAS</u>	16 CARDIO	17 <u>GLUTEOS Y CARDIO</u>	18
19	20 <u>CARDIO Y ABDOMEN</u>	21 CARDIO	22 <u>BRAZOS. Y CARDIO</u>	23 CARDIO	24 <u>TOTAL BODY. BUILDER</u>	25
26	27 <u>FULL BODY BOOTCAMP</u>	28 CARDIO	29 <u>TOTAL BODY POWER</u>	30 CARDIO		