



Diciembre 2025



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS N1</u>	2 CARDIO	3 <u>FULL BODY BOOTCAMP</u>	4 CARDIO	5 <u>PIERNAS Y BRAZOS N1</u>	6 ESTIRAMIENTO
7	8 <u>BRAZOS Y ABS DE PIE</u>	9 CARDIO	10 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS N2</u>	11 CARDIO	12 <u>TOTAL BODY KICKBOXING</u>	13 ESTIRAMIENTO
14	15 <u>GLÚTEOS Y ABDOMEN</u>	16 CARDIO	17 <u>PIERNAS Y BRAZOS N2</u>	18 CARDIO	19 <u>TOTAL BODY AMRAP</u>	20 ESTIRAMIENTO
21	22 <u>TREN SUPERIOR Y JUMP ROPE</u>	23 CARDIO	24 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS N3</u>	25 CARDIO	26 <u>TOTAL BODY FUERZA</u>	27 ESTIRAMIENTO
28	29 <u>TOTAL BODY SIN MATERIAL</u>	30 CARDIO	31 DESCANSO			

