

Mayo



2026

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

					1 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS FUERTES</u>	2
3	4 <u>ABS AMRAP</u>	5 CARDIO	6 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS ON FIRE</u>	7 CARDIO	8 <u>FULL BODY SIN REPETIR</u>	9
10	11 <u>TREN SUPERIOR FUERTE</u>	12 CARDIO	13 <u>PIERNAS Y GLÚTEOS ON FIRE</u>	14 CARDIO	15 <u>TOTAL BODY FUERZA</u>	16
17	18 <u>ABS Y KICKBOXING</u>	19 CARDIO	20 <u>GLÚTEOS, SUELO PÉLVICO Y ESTIRAR</u>	21 CARDIO	22 <u>TOTAL BODY CON EQUILIBRIO</u>	23
24	25 <u>PIERNAS Y BRAZOS TABATA</u>	26 CARDIO	27 <u>BRAZOS FUERTES</u>	28 CARDIO	29 <u>PIERNAS UNILATERAL</u>	30