

SECTOR SUR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07 DE NOVIEMBRE	08 DE NOVIEMBRE	09 DE NOVIEMBRE	10 DE NOVIEMBRE	11 DE NOVIEMBRE	12 DE NOVIEMBRE	13 DE NOVIEMBRE
AM: Protocolos Full Body PM: Oregón	PM: Escaleras + HIIT	AM: Descenso 3.0 PM: Circuito Láctico	PM: Oxidación de grasas	AM: GAP PM: Hipertrofia MMSS + Protocolos MMSS	AM: Tabata PM: Circuito Potencia	AM: Fuerza Máxima
14 DE NOVIEMBRE	15 DE NOVIEMBRE	16 DE NOVIEMBRE	17 DE NOVIEMBRE	18 DE NOVIEMBRE	19 DE NOVIEMBRE	20 DE NOVIEMBRE
AM: CORE + Pot. aeróbica PM: Hipertrofia MMSS	PM: SIGLAS	AM: 20 – 5 – 20 PM: Circuito metabólico	PM: Fuerza Resistencia	AM: Regenerativo / Opcional Parejas PM: Regenerativo /Opcional Descenso	AM: Circuito Láctico PM: 15- 5 – 15 + CORE	AM: Pliometría MMSS + Tabata
21 DE NOVIEMBRE	22 DE NOVIEMBRE	23 DE NOVIEMBRE	24 DE NOVIEMBRE	25 DE NOVIEMBRE	26 DE NOVIEMBRE	27 DE NOVIEMBRE
AM: GAP + TABATA PM: Complejo + HIIT	PM: Circuito Potencia	AM: Fartlek PM: Fuerza Máxima	PM: SIGLAS	AM: Pliometría MMII + CORE PM: Hipertrofia MMII	AM: Circuito Metabólico PM: Abecedario	AM: Fuerza resistencia
28 DE NOVIEMBRE	29 DE NOVIEMBRE	30 DE NOVIEMBRE	01 DE DICIEMBRE	02 DE DICIEMBRE	03 DE DICIEMBRE	04 DE DICIEMBRE
AM: SIGLAS PM: Circuito Láctico	PM: Oregón	AM: Acondicionamiento PM: Hipertrofia Full Body + HIIT	AM: Rutina 4X	AM: Protocolos GAP PM: Fuerza Resistencia	AM: Oxidación grasas PM: HIIT + Regenerativo	AM: Circuito Potencia

