

OUTDOOR TRAINING 2022

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
10:15 / 11:15						Summer training*	Summer training*
10:30 / 11:20	CALISTENIA		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
11:30 / 12:20		11:00 RETO HIIT 30`		11:00 RETO HIIT 30`	BODY BALANCE		
13:45 / 14:15	FUNCIONAL HIIT	HIIT CORE	FUNCIONAL HIIT	HIIT CORE			
15:00 / 15:45		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 45'		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 45'			
15:45 / 16:45		CALISTENIA		CALISTENIA			
17:30 / 18:20	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LATIN BAKH 17:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	GAP	DESAFIO EXTREMO		
18:30/19:30		BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY BALANCE			
18:45/19:15	RETO HIIT				CORE 30`		
19:45/20:45			SH`BAM		19:30 CORE 30`		
20:30/21:20		BODY BALANCE		BODY BALANCE			

Summer training -B.pu / B.combat / B.balance / Entrenamiento funcional