

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS

HANYS ALVAREZ - TONIFICACIÓN INTERMEDIO OPCIÓN 2

DÍA 1 <u>TABATA de Nucleo</u>	DÍA 2 <u>Cuerpo Completo</u>	DÍA 3 <u>HIIT de Cardio</u>	DÍA 4 Día de Descanso	DÍA 5 <u>Cuerpo Superior</u>
DÍA 6 <u>Cuerpo Inferior</u>	DÍA 7 Día de Descanso	DÍA 8 <u>TABATA de Nucleo</u>	DÍA 9 <u>Cuerpo Completo</u>	DÍA 10 <u>HIIT de Cardio</u>
DÍA 11 Día de Descanso	DÍA 12 <u>Cuerpo Superior</u>	DÍA 13 <u>Cuerpo Inferior</u>	DÍA 14 Día de Descanso	DÍA 15 <u>TABATA de Nucleo</u>
DÍA 16 <u>Cuerpo Completo</u>	DÍA 17 <u>HIIT de Cardio</u>	DÍA 18 Día de Descanso	DÍA 19 <u>Cuerpo Superior</u>	DÍA 20 <u>Cuerpo Inferior</u>
DÍA 21 Día de Descanso	DÍA 22 <u>TABATA de Nucleo</u>	DÍA 23 <u>Cuerpo Completo</u>	DÍA 24 <u>HIIT de Cardio</u>	DÍA 25 Día de Descanso
DÍA 26 <u>Cuerpo Superior</u>	DÍA 27 <u>Cuerpo Inferior</u>	DÍA 28 Día de Descanso	DÍA 29 <u>TABATA de Nucleo</u>	DÍA 30 <u>Cuerpo Completo</u>