

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS

HANYS ALVAREZ - TONIFICACIÓN INTERMEDIO OPCIÓN 1

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