



ENTRENAMIENTO
PRESENCIAL

HORARIO SEMANAL

2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
07:00		CIRCUITO FUERZA	FUERZA	HIIT CORE SUPERIOR	FULL BODY		
09:00	HIIT	CIRCUITO FUERZA	FUERZA	HIIT CORE SUPERIOR		(9:15) GLUTEO & ESPALDA	
10:15		FULL BODY		HIIT CORE SUPERIOR			
10:30						GLUTEO & ESPALDA	FULL BODY
14:30	HIIT	INFERIOR	FUERZA	Hiit CORE SUPERIOR	FULL BODY		
18:00	HIIT		FUERZA	FULL BODY			
20:15	HIIT		FUERZA				



www.veroscotti.com

