



· Febrero 2026 ·

Full Body Program

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1		RECOMENDADO		RECOMENDADO		RECOMENDADO	
	Full Body 60´	Descanso	Core + Glúteo 30´	Capsula 15´ Estiramiento 1	Espalda Triceps 15´	Opcional	Reto Mi Tribu Agosto 2024 - 60´ Amrap
Semana 2							
	Full Body 60´	Programa Body Sculpt Rutina 2 - 60´ Parte Inferior	Core + Glúteo 30´	Cápsula 15´ Kettlebells	Deltoides 15´	Programa Body Sculpt Rutina 4 AMRAP	Opcional
Semana 3							
	Full Body 60´	Descanso	Core + Glúteo 30´	Capsula 15´ Burpees	Pectoral Triceps 15´	Opcional	Reto Mi Tribu Marzo 2024 - 60 Fuerza Cardio
Semana 4							
	Full Body 60´	Programa Body Sculpt Rutina 10- 60 Tabata Funcional	Core + Glúteo 30´	Capsula 15´ Bíceps	DIRECTO LIVE Reto Mi Tribu Febrero 2026	Capsula 15´ Brazo	Descanso