

# CRONOGRAMA 2021



## CLASES PISAF Y ACONDICIONAMIENTO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.		<b>FORTALECIMIENTO muscular y combat</b> <a href="https://meet.google.com/qif-jovi-ibh">https://meet.google.com/qif-jovi-ibh</a>		<b>EJERCICIOS POSTURALES (GAP y full body)</b> <a href="https://meet.google.com/qif-jovi-ibh">https://meet.google.com/qif-jovi-ibh</a>	
12:00 m.	<b>EJERCICIO AERÓBICO y fortalecimiento muscular</b> <a href="https://meet.google.com/ovq-njks-rcw">https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</a>	<b>TAEBO y fortalecimiento muscular</b> <a href="https://meet.google.com/ovq-njks-rcw">https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</a>	<b>EJERCICIO AERÓBICO y fortalecimiento muscular</b> <a href="https://meet.google.com/ovq-njks-rcw">https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</a>	<b>TABATA y fortalecimiento muscular</b> <a href="https://meet.google.com/ovq-njks-rcw">https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</a>	<b>RUMBA AERÓBICA y fuerza</b> <a href="https://meet.google.com/ovq-njks-rcw">https://meet.google.com/ovq-njks-rcw</a>
12:00 m. Clase presencial PISAF Campus El Volador	<b>ABDOMEN y full body</b>	<b>FIT-COMBAT Y TABATA (ejercicio aeróbico)</b>	<b>CIRCUITO FUNCIONAL</b>	<b>GAP- FULL BODY</b>	<b>RUMBA - TÓNIC</b>
5:30 p.m.	<b>INTERVALOS HIIT- trabajo aeróbico</b> <a href="https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga">https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga</a>	<b>GAP glúteo, abdomen y pierna</b> <a href="https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga">https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga</a>	<b>COMBAT fuerza tren superior</b> <a href="https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga">https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga</a>	<b>FULL BODY trabajo resistencia</b> <a href="https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga">https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga</a>	<b>ABDOMEN y full body</b> <a href="https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga">https://meet.google.com/ufk-vbzw-fga</a>
6:30 p.m.	<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b> <a href="https://meet.google.com/und-jswz-que">https://meet.google.com/und-jswz-que</a>	<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b> <a href="https://meet.google.com/und-jswz-que">https://meet.google.com/und-jswz-que</a>			



**YA INICIAMOS ¡ANÍMATE!**

