

	Domingo	Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Nivel 1	Descanso	LISS 20-30"	Descanso	HIIT 10-15"	Descanso	LISS 20-30"
Nivel 2	Descanso	LISS 30-40"	Descanso	HIIT 15-20"	Descanso	LISS 30-40"
Nivel 3	Descanso	LISS 30-40"	HIIT 15-20"	Descanso	LISS 30-40"	HIIT 15-20"
Nivel 4	Descanso	LISS 40-50"	HIIT 20-25"	Descanso	LISS 40-50"	HIIT 20-25"
Nivel 5	Descanso	LISS 55-60"	HIIT 25-30"	Descanso	LISS 55-60"	HIIT 25-30"

sábado
Descanso
Descanso
Descanso
Descanso
Descanso