



¡RETOS MULTISPA EN CASA!

40 XTREME CHALLENGE

Nuestro reto en casa más intenso, pensado para nuestros clientes mas fieles, para los que han entrenado con nosotros por años y quieren el mayor reto en casa. Este programa te reta por 21 días con entrenamientos diarios de 40 minutos en combinaciones variadas de fuerza, cardio y core. Tendrás algunos días de recuperación, pero no descanso total. Queremos acompañarte y retarte al máximo.



Calendario de entrenamiento



*Este reto a sido diseñado por la dirección técnica de Multispa, con conocimiento de las necesidades, cuidados y preferencias de nuestros clientes.

SEMANA 1

MULTISPA EN CASA



Día 1

Full Body 1



CORE HIITs 1



Día 2

Conditioning 1



CORE Connection



Día 3

Preworkout



CORE HIITs 2



Día 4

Yoga Flow

Ver video



Día 5

Full Body 2



Conditioning 2



Día 6

Functional GAP 1



CORE HIITs 3



Día 7

Mobility

Ver video



SEMANA 2

MULTISPA EN CASA



Día 8	
Full Body 3	
CORE HIITs 1	
Día 9	
Conditioning 3	
CORE Connection	
Día 10	
Preworkout	
CORE HIITs 2	
Día 11	
Xtrong	Ver video
Día 12	
Full Body 1	
Conditioning 1	
Día 13	
Functional GAP 2	
CORE HIITs 3	
Día 14	
Mobility	Ver video

SEMANA 3

MULTISPA EN CASA



Día 15	
Full Body 2 	CORE HIITs 1 
Día 16	
Conditioning 2 	CORE Connection 
Día 17	
Preworkout 	CORE HIITs 2 
Día 18	
Conditioning 4 	Yoga Flow 
Día 19	
Full Body 3 	Conditioning 1 
Día 20	
Functional GAP 1 	Functional GAP 2 
Día 21	
Mobility	Ver video 