



¡RETOS MULTISPA EN CASA!

ATP Challenge

Un reto inspirado en nuestro sistema de entrenamiento ATP que te ayuda a mantener y desarrollar tus capacidad atléticas, mejorar técnica, movilidad y con el que vas a aprender herramientas prácticas para lograr tus metas deportivas.



Calendario de entrenamiento

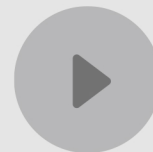


*Este reto a sido diseñado por la dirección técnica de Multispa, con conocimiento de las necesidades, cuidados y preferencias de nuestros clientes.

Día 1

Preworkout

Ver video



Día 2

ATP

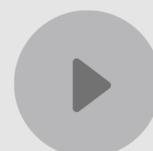
Ver video



Día 3

Yoga

Ver video



Día 4

Running 1 o 2



Día 5

Full Body 1

Ver video



Día 6

Mobility

Ver video



Día 7

Conditioning 1

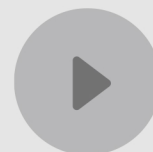
Ver video



Día 8

Preworkout

Ver video



Día 9

ATP

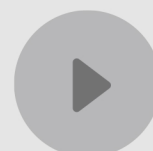
Ver video



Día 10

Core Conection

Ver video



Día 11

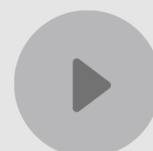
Running 1 o 2



Día 12

Full Body 2

Ver video



Día 13

Mobility

Ver video



Día 14

Conditioning 2

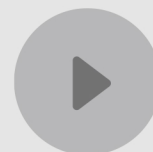
Ver video



Día 15

Preworkout

Ver video



Día 16

ATP

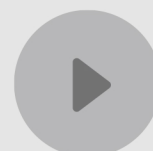
Ver video



Día 17

Pilates

Ver video



Día 18

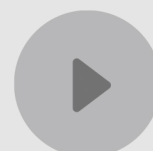
Running 1 o 2



Día 19

Full Body 3

Ver video



Día 20

Mobility

Ver video



Día 21

Conditioning 3

Ver video

