



¡RETOS MULTISPA EN CASA!

FIRE Zone CHALLENGE

21 días inspirado en nuestras clases funcionales de Fire en donde tendremos algunos días de entrenamiento mas enfocado en la parte muscular, otros en la parte metabólica y días de combinación para mantener el reto alto.



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

PreWorkout



Conditioning 1



Día 3

Full Body 2



CORE HIITs 2



Día 4

Rest o Mobility

Ver video



Día 5

PreWorkout



Conditioning 2



Día 6

Conditioning 1

Ver video



Día 7

Rest o Yoga

Ver video



SEMANA 2

MULTISPA EN CASA



Día 8

Full Body 2



CORE HIITs 2



Día 9

PreWorkout



Conditioning 2



Día 10

Full Body 3



CORE HIITs 3



Día 11

Rest o Mobility

Ver video



Día 12

PreWorkout



Conditioning 3



Día 13

Conditioning 4

Ver video



Día 14

Rest o Yoga

Ver video



SEMANA 3

MULTISPA EN CASA



Día 15	
Full Body 3	
CORE HIITs 3	
Día 16	
PreWorkout	
Conditioning 3	
Día 17	
Full Body 1	
CORE HIITs 1	
Día 18	
Rest o Mobility	Ver video
Día 19	
PreWorkout	
Conditioning 1	
Día 20	
Conditioning 4	Ver video
Día 21	
Rest o Yoga	Ver video