

Plan de la Semana 21/07

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Calentamiento
- ✓ Tone&Stretch
- ✓ Cool Down

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Box Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ Black Coffee 1
- ✓ Cool Down

Viernes

Clase de 1h

- ✓ Musicalidad

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Combo 1
- ✓ Cambios de peso

****Acuérdate de descansar por lo menos 1 vez /semana.**