

WORKOUT TRAINING SAN JAVIER

	LUNES 10 DE MAYO	MARTES 11 DE MAYO	MIÉRCOLES 12 DE MAYO	JUEVES 13 DE MAYO	VIERNES 14 DE MAYO
8:00 – 9:00					Sesión 11 FULLBODY & STRECH
					Lugar Polideportivo San Javier Sesión: Fuerza y estiramientos
9:15 – 10:15	Sesión 1 STRENGHT TRAINING	Sesión 3 HIIT WORKOUT	Sesión 6 CIRCUIT TRAINING	Sesión 8 COREMAX	Sesión 12 FULLBODY & STRECH
	Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: intensidad media, autocargas, balones, fuerza.	Lugar: Paseo de Colón, (antiguo Hospital Los Arcos) Sesión: intensidad media, cardio y autocargas.	Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	Lugar: Parque de San Blas. Sesión: intensidad media, bandas elásticas, sobrecargas.	Lugar Polideportivo San Javier Sesión: Fuerza y estiramientos
19:00 – 20:00		Sesión 4 STRENGHT TRAINING		Sesión 9 CIRCUIT TRAINING	
		Lugar: Explanada Barnuevo Sesión: Intensidad media, autocargas y balones medicinales.		Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	
20:30 – 21:30	Sesión 2 HIIT WORKOUT	Sesión 5 STRENGHT TRAINING	Sesión 7 COREMAX	Sesión 10 CIRCUIT TRAINING	
	Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: intensidad media, cardio y autocargas.	Lugar: Paseo de Colón, (antiguo Hospital Los Arcos) Sesión: intensidad media, Autocargas, pesas y barras.	Lugar: Parque de San Blas. Sesión: intensidad media, bandas elásticas, sobrecargas.	Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	

MAYO 2021