

## WORKOUT TRAINING SAN JAVIER

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

MAYO 2021