

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
		Rodaje a intervalos. Calentamiento 10 min suave, Corre 2 min intenso, recupera 2 min, repite 3 veces. Corre 5 minutos suave al terminar	VENCE A LA SEMANA CON UN ENTRENAMIENTO HIT. Entrenamiento HIT Nivel medio	INSPIRAFITCOREOS. Dale al Play, pon la música a todo volumen y a disfrutar entrenando.	RELAX y ESTIRAMIENTOS. Sesión de estiramientos Febrero InspiraFit	Rodaje continuo de una hora. Sal a disfrutar de la naturaleza, respira aire puro. Busca tu ritmo de rodaje y disfruta
7	8	9	10	11	12	13
Pau Inspira Pilates. Completa las sesiones 1,2,3	NTC #TrainTuesday. Completa el entrenamiento ESTILÍZATE / INTERMEDIO / Rutina previa a los partidos 30 min	Rodaje a intervalos. Calentamiento 10 min suave, Corre 2 min intenso, recupera 2 min, repite 4 veces. Corre 5 minutos suave al terminar	VENCE A LA SEMANA CON UN ENTRENAMIENTO HIT. Entrenamiento HIT Nivel medio	INSPIRAFITCOREOS. Dale al Play, pon la música a todo volumen y a disfrutar entrenando.	RELAX y ESTIRAMIENTOS. Secuencia de estiramientos para ganar flexibilidad	Rodaje continuo de una hora. Sal a disfrutar de la naturaleza, respira aire puro. Busca tu ritmo de rodaje y disfruta
14	15	16	17	18	19	20
Pau Inspira Pilates. Completa las sesiones 4, 5, 6	NTC #TrainTuesday. TONIFÍCATE / INTERMEDIO / Patéalo 30 min	Rodaje a intervalos. Calentamiento 10 min suave, Corre 2 min intenso, recupera 2 min, repite 5 veces. Corre 5 minutos suave al terminar	VENCE A LA SEMANA CON UN ENTRENAMIENTO HIT. Entrenamiento HIT Nivel medio	INSPIRAFITCOREOS. Dale al Play, pon la música a todo volumen y a disfrutar entrenando.	TIENES UNA CITA CONMIGO Y NRC. HIT and RUN.	Rodaje continuo de una hora. Sal a disfrutar de la naturaleza, respira aire puro. Busca tu ritmo de rodaje y disfruta
21	22	23	24	25	26	27
Pau Inspira Pilates. Completa las sesiones 1,2,3	NTC #TrainTuesday. Completa el entrenamiento FORTALÉCTE / INTERMEDIO / Torre de Potencia 45 min	Rodaje a intervalos. Calentamiento 10 min suave, Corre 2 min intenso, recupera 1,30 min, repite 3 veces. Corre 5 minutos suave al terminar	VENCE A LA SEMANA CON UN ENTRENAMIENTO HIT. Entrenamiento HIT Nivel medio	NAVIDAD. Disfruta de la familia y de la compañía de la gente que amas	RELAX y ESTIRAMIENTOS. Secuencia de Estiramientos y control de torso	Rodaje continuo de una hora. Sal a disfrutar de la naturaleza, respira aire puro. Busca tu ritmo de rodaje y disfruta
28	29	30	31	1	2	3
Pau Inspira Pilates. Completa las sesiones 1,2,3,4,5,6	NTC #TrainTuesday. ESTILÍZATE / ALTO / Moldeado total de la figura 45 min	Rodaje a intervalos. Calentamiento 10 min suave, Corre 2 min intenso, recupera 1,30 min, repite 4 veces. Corre 5 minutos suave al terminar	Nochevieja. San Silvestre. Allí donde estés suma 10 km este día para terminar el año haciendo lo mejor que puedes hacer	AÑO NUEVO. Hoy toca descansar y empezar a pensar en los propósitos de un maravilloso año nuevo	RELAX y ESTIRAMIENTOS. Yoga Sesión	Rodaje continuo de una hora. Sal a disfrutar de la naturaleza, respira aire puro. Busca tu ritmo de rodaje y disfruta
4	5	6	7	8	9	10
Pau Inspira Pilates. Completa las sesiones 1,2,3,4,5,6	NTC #TrainTuesday. TONIFÍCATE / ALTO / Auténtica tonificación 45 min	HOY VIENEN LOS REYES. Disfruta de los regalos y del Roscón!!!!				