



Fat Loss 4 días

Detalles del programa



4 semanas / 4 días por semana



Intermedio / Avanzado



Gimnasio



Cuerpo completo

Descripción del programa

Este es nuestro programa de pérdida de grasa de 4 días. Este programa es perfecto para cualquiera que quiera perder grasa corporal mientras se vuelve más fuerte y más flexible. La semana incluye 2 sesiones de tren superior y 2 sesiones de tren inferior, combinadas con elementos de acondicionamiento metabólico.

Program schedule



Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4