



# Pre-Temporada

## Detalles del programa



4 semanas / 3 días por semana



Intermedio / Avanzado



Gimnasio



Cuerpo completo

## Descripción del programa

Pre-Temporada es un programa de 4 semanas diseñado por Fede Izeta. Este período de 4 semanas es el mejor momento del año para lograr avances significativos. Aprovecha al máximo este programa cuando estés fuera de temporada para que puedas comenzar la próxima temporada más fuerte, más rápido, más fit y más potente.

# Program schedule

