

HORARIOS CIRCUITOS FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ELVIÑA (JAULA). 2- 15 JULIO 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
10:00	JAULA	10:00	JAULA	10:00	JAULA	9:30	JAULA	10:00	JAULA
10:30	TOTAL CORE	10:30	TOTAL CORE	10:30	TOTAL CORE			10:30	JAULA
						11:00	JAULA		
		12:00	JAULA					14:00	JAULA
18:30	JAULA	18:30	JAULA	18:30	JAULA	18:30	JAULA		
19:30	JAULA			19:30	JAULA				
20:00	TOTAL CORE	20:00	TOTAL CORE	20:00	TOTAL CORE	20:00	TOTAL CORE		
20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA		
21:00	TOTAL CORE	21:00	TOTAL CORE	21:00	TOTAL CORE	21:00	TOTAL CORE		
		21:30	JAULA			21:30	JAULA		

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, trabajo en suspensión, estiramientos, etc.