

ATHLETIK

ENERO 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Festivo	Strenght	Speed
6	7	8	9	10
Festivo	Endurance	Strenght	Speed	360
13	14	15	16	17
Endurance	Strenght	Speed	360	Festivo
20	21	22	23	24
Strenght	Speed	360	Cardio	Endurance
27	28	29	30	31
Speed	360	Cardio	Endurance	Strenght