

FULLCIRCUIT

ENERO 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Festivo	Fuerza	Core
6	7	8	9	10
Festivo	Cardio	Fuerza	Core	Peso Corporal
13	14	15	16	17
Cardio	Fuerza	Core	Peso Corporal	Festivo
20	21	22	23	24
Fuerza	Core	Peso Corporal	Mix	Cardio
27	28	29	30	31
Core	Peso Corporal	Mix	Cardio	Fuerza