

FULL CIRCUIT

MARZO 2025



RAFA NADAL
CLUB

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|---------------|---------------|--------|---------------|
| 3 & 31 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Mix | Fuerza | Peso Corporal | Core | Cardio |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Fuerza | Peso Corporal | Core | Cardio | Mix |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Peso Corporal | Core | Cardio | Mix | Fuerza |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Core | Cardio | Mix | Fuerza | Peso Corporal |