

# FULL CIRCUIT

ABRIL 2025



RAFA NADAL  
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Fuerza	Cardio	Mix	Peso Corporal
7	8	9	10	11
Fuerza	Cardio	Fuerza	Peso Corporal	Core
14	15	16	17	18
Cardio	Fuerza	Peso Corporal	Festivo	Festivo
21	22	23	24	25
Fuerza	Peso Corporal	Core	Fuerza	Cardio
25	29	30		
Peso Corporal	Core	Fuerza		