

ATHLETIK

ABRIL 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Strenght	Endurance	360	Cardio
7	8	9	10	11
Strenght	Endurance	360	Cardio	Strenght
14	15	16	17	18
Endurance	360	Cardio	Festivo	Festivo
21	22	23	24	25
360	Cardio	Strenght	Endurance	360
28	29	30		
Cardio	Strenght	Endurance		