

FULL CIRCUIT

JULIO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Mix	Core	Cardio	Peso Corporal
7	8	9	10	11
Mix	Core	Cardio	Peso Corporal	Fuerza
14	15	16	17	18
Core	Cardio	Peso Corporal	Fuerza	Mix
21	22	23	24	25
Cardio	Peso Corporal	Fuerza	Mix	Festivo
28	29	30	31	
Peso Corporal	Fuerza	Mix	Core	