

FULL CIRCUIT

JUNIO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Peso Corporal	Cardio	Mix	Fuerza	Core
9	10	11	12	13
Cardio	Mix	Fuerza	Core	Peso Corporal
16	17	18	19	20
Mix	Fuerza	Core	Peso Corporal	Cardio
23	24	25	26	27
Fuerza	Core	Peso Corporal	Cardio	Mix
30				
Core				