

FULL CIRCUIT

OCTUBRE 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Core	Peso Corporal	Cardio
6	7	8	9	10
Fuerza	Core	Peso Corporal	Cardio	Mix
13	14	15	16	17
Core	Peso Corporal	Cardio	Mix	Fuerza
20	21	22	23	24
Peso Corporal	Cardio	Mix	Fuerza	Core
27	28	29	30	31
Cardio	Mix	Fuerza	Core	Peso Corporal

FULL CIRCUIT

NOVIEMBRE 2025



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