

FULL CIRCUIT

DICIEMBRE 2025



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
		Cardio	Mix	Fuerza
8	9	10	11	12
Festivo	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
15	16	17	18	19
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core
22	23	24	25	26
Mix	Fuerza	Peso Corporal	Festivo	IX Urban Race
29	30	31		
Fuerza	Peso Corporal	Core		