

FULL CIRCUIT

ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Festivo	Cardio
5	6	7	8	9
Fuerza	Festivo	Core	Cardio	Mix
12	13	14	15	16
Peso Corporal	Core	Cardio	Mix	Fuerza
19	20	21	22	23
Core	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
26	27	28	29	30
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core