

FULL CIRCUIT

ENERO 2026



RAFA NADAL
CLUB

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