

FULL CIRCUIT

FEBRERO 2026



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