

# FULL CIRCUIT

MAYO 2026



RAFA NADAL  
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Festivo
4	5	6	7	8
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core
11	12	13	14	15
Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio
18	19	20	21	22
Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio	Mix
25	26	27	28	29
Peso Corporal	Core	Cardio	Mix	Fuerza