

FULL CIRCUIT

JULIO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Peso Corporal	Core	Cardio
6	7	8	9	10
Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio	Mix
13	14	15	16	17
Peso Corporal	Core	Cardio	Mix	Fuerza
20	21	22	23	24
Core	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
27	28	29	30	31
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core