

FULL CIRCUIT

AGOSTO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Core	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
10	11	12	13	14
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core
17	18	19	20	21
Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio
24	25	26	27	28
Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio	Mix
31				
Peso Corporal				