

FULL CIRCUIT

SEPTIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Peso Corporal	Core	Cardio	Mix
7	8	9	10	11
Peso Corporal	Core	Cardio	Mix	Fuerza
14	15	16	17	18
Core	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
21	22	23	24	25
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core
28	29	30		
Mix	Fuerza	Peso Corporal		