FULL CIRCUIT

NOVIEMBRE 2026

RAFA NADAL CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Fuerza	Peso Corporal	Core	Cardio	Mix
9	10	11	12	13
Peso Corporal	Core	Cardio	Mix	Fuerza
16	17	18	19	20
Core	Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal
23	24	25	26	27
Cardio	Mix	Fuerza	Peso Corporal	Core
30				
Mix				