

FULLCIRCUIT

DICIEMBRE 2024



RAFA NADAL
CLUB

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Fuerza	Core	Peso Corporal	Cardio	Festivo
9	10	11	12	13
Core	Peso Corporal	Cardio	Mix	Fuerza
16	17	18	19	20
Peso Corporal	Cardio	Mix	Fuerza	Core
23	24	25	26	27
Cardio	Mix	Festivo	Urban Race	Peso Corporal
30	31			
Mix	Fuerza			