

# PROGRAMA ciclisme indoor



JUNY 22'

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
		INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30			
FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA			

# PROGRAMA RUNNING



JUNY 22'

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5
			AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA			
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
	ENTRENAMENT FORÇA - RESISTÈNCIA CIUTADELLA		FARTLEK PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
	AERÒBIC EXTENSIU MONTJUÏC		AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA			
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
	MOBILITAT + TÈCNICA DE CURSA PASSEIG MARÍTIM		ENTRENAMENT FORÇA - RESISTÈNCIA + TÈCNICA CURSA CIUTADELLA			
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30			
	AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM		AERÒBIC INTENSIU PISTA MAR BELLA			

