

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

FEBRER 2026



						DIUMENGE 1
						STEADY CLIMB
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
STRENGHT PYRAMID	FARTLEK	SKILLS	HARDCORE CLIMB	FARTLEK	HARDCORE CLIMB	FAST INTERVALS
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
STRENGHT INTERVALS	FARTLEK	SPEED PYRAMID	MIXED INTERVALS	STEADY CLIMB	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
HARDCORE CLIMB	FAST INTERVALS	FARTLEK	STEADY CLIMB	STRENGHT PYRAMID	STRENGHT INTERVALS	RACE DAY
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	
MIXED PYRAMID	TRACK YOUR PROGRESS	MIXED INTERVALS	RACE DAY	FARTLEK	SPEED INTERVALS	

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

ACTIVA EL TEU COR



PROGRAMA **RUNNING**

FEBRER 2026

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
	AERÒBIC INTERVALS CIUTADELLA		RODATGE AERÒBIC MONTJUÏC			
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
	FARTLEK PASSEIG MARÍTIM		AERÒBIC EXTENSIU PONT BLANC			
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
	AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM		PISTES MAR BELLA			
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	
	FARTLEK CIUTADELLA		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM			

