

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**
NOVEMBRE 2025



					DISSABTE 1	DIUMENGE 2
					FARTLEK	STEADY CLIMB
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
STRENGHT PYRAMID	TEST DE POTÈNCIA	SKILLS	HARDCORE CLIMB	FARTLEK	HARDCORE CLIMB	FAST INTERVALS
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
STRENGHT INTERVALS	FARTLEK	SPEED PYRAMID	MIXED INTERVALS	STEADY CLIMB	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
HARDCORE CLIMB	FAST INTERVALS	FARTLEK	STEADY CLIMB	STRENGHT PYRAMID	STRENGHT INTERVALS	SKILLS
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
MIXED PYRAMID	TRACK YOUR PROGRESS	MIXED INTERVALS	RACE DAY	FARTLEK	SPEED INTERVALS	HARDCORE CLIMB

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,
ACTIVA EL TEU **COR**

PROGRAMA **RUNNING**
NOVEMBRE 2025



					DISSABTE 1	DIUMENGE 2
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
	AERÒBIC CONTINU PASSEIG		PUJADES MONTJUIC			
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
	PISTES		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG			
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
	FARTLEK PASSEIG		AERÒBIC EXTENSIU PONT BLANC			
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30
	FARTLEK CIUTADELLA		RAMPES I ESCALES HOTEL W			