

PROGRAMA CICLISME INDOOR

GENER 2026

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 4
STRENGHT PYRAMID	STEADY CLIMB	SKILLS	FARTLEK	MIXED PYRAMID	FAST INTERVALS	HARDCORE CLIMB
MIXED INTERVALS	FARTLEK	SPEED PYRAMID	STRENGHT INTERVALS	FARTLEK	STEADY CLIMB	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
STEADY CLIMB	FAST INTERVALS	FARTLEK	HARDCORE CLIMB	STRENGHT PYRAMID	FARTLEK	STRENGHT INTERVALS
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	SKILLS
FARTLEK	TRACK YOUR PROGRESS	MIXED INTERVALS	RACE DAY	SPEED INTERVALS		



ENFORTEIX LES TEVES CAMES,
ACTIVA EL TEU *cor*

PROGRAMA RUNNING

GENER 2026



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
			RODATGE AERÒBIC PONT BLANC			
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
	FARTLEK CIUTADELLA		SERVEIS I INTERVALS PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
	RAMPES I ESCALES PONT BLANC		RODATGE AERÒBIC PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	
	FARTLEK CIUTADELLA		RAMPES I ESCALES MONTJUÏC			

