

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**
GENER 2026

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

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,
ACTIVA EL TEU COR

PROGRAMA **RUNNING**
GENER 2026

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
			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			