

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

		<b>DIMECRES 1</b> INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	<b>DIJOUS 2</b> FARTLEK	<b>DIVENDRES 3</b> CAPACITAT AERÒBICA ALTA	<b>DISSABTE 4</b> PIRAMIDAL	<b>DIUMENGE 5</b> HARDCORE CLIMB
<b>DILLUNS 6</b> FARTLEK	<b>DIMARTS 7</b> STEADY CLIMB	<b>DIMECRES 8</b> INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	<b>DIJOUS 9</b> INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	<b>DIVENDRES 10</b> FARTLEK	<b>DISSABTE 11</b> SKILLS	<b>DIUMENGE 12</b> INTERVÀLICA EXTENSIVA MUNTANYA
<b>DILLUNS 13</b> PIRAMIDAL	<b>DIMARTS 14</b> CAPACITAT AERÒBICA ALTA	<b>DIMECRES 15</b> FARTLEK	<b>DIJOUS 16</b> STEADY CLIMB	<b>DIVENDRES 17</b> HARDCORE CLIMB	<b>DISSABTE 18</b> INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA	<b>DIUMENGE 19</b> FARTLEK
<b>DILLUNS 20</b> INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	<b>DIMARTS 21</b> SKILLS	<b>DIMECRES 22</b> INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	<b>DIJOUS 23</b> PIRAMIDAL	<b>DIVENDRES 24</b> INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	<b>DISSABTE 25</b> CAPACITAT AERÒBICA ALTA	<b>DIUMENGE 26</b> STEADY CLIMB
<b>DILLUNS 27</b> INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA	<b>DIMARTS 28</b> TRACK YOUR PROGRESS	<b>DIMECRES 29</b> HARDCORE CLIMB	<b>DIJOUS 30</b> RACE DAY	<b>DIVENDRES 31</b> PIRAMIDAL		

