

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**
NOVEMBRE 2024



NOU REpte PER PARELLES	ARODAR SUMA QUILOMETRES, SUPERA ELS TEUS LÍMITS				NEW DIVENDRES 1 INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA	DISSABTE 2 FARTLEK	DISSABTE 3 CAPACITAT AERÒBICA ALTA
	NEW DILLUNS 4 HARDCORE CLIMB	DIMARTS 5 PIRAMIDAL	NEW DIMECRES 6 STEADY CLIMB	NEW DIJOUS 7 INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	DIVENDRES 8 CAPACITAT AERÒBICA ALTA	NEW DISSABTE 9 CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	DIUMENGE 10 FARTLEK
	NEW DILLUNS 11 INTERVÀLICA EXTENSIVA MUNTANYA	DIMARTS 12 TEST DE POTÈNCIA	NEW DIMECRES 13 CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	NEW DIJOUS 14 STEADY CLIMB	DIVENDRES 15 FARTLEK	DISSABTE 16 TEST DE POTÈNCIA	NEW DIUMENGE 17 INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA
	DILLUNS 18 FARTLEK	NEW DIMARTS 19 INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	NEW DIMECRES 20 HARDCORE CLIMB	DIJOUS 21 INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	DIVENDRES 22 PIRAMIDAL	DISSABTE 23 CAPACITAT AERÒBICA ALTA	DIUMENGE 24 INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA
NEW DILLUNS 25 STEADY CLIMB	NEW DIMARTS 26 INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA	DIMECRES 27 FARTLEK	DIJOUS 28 PIRAMIDAL	NEW DIVENDRES 29 HARDCORE CLIMB	DISSABTE 30 INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA		