

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

ABRIL 2025

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



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

PROGRAMA **RUNNING**

ABRIL 2025

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

