

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

ABRIL 2026

		DIMECRES 1 FAST INTERVALS	DIJOUS 2 HARDCORE CLIMB	DIVENDRES 3 STRENGHT INTERVALS	DISSABTE 4 CAPACITAT AERÒBICA ALTA	DIUMENGE 5 FARTLEK
DILLUNS 6 STRENGHT PYRAMID	DIMARTS 7 STEADY CLIMB	DIMECRES 8 SKILLS	DIJOUS 9 FARTLEK	DIVENDRES 10 MIXED PYRAMID	DISSABTE 11 FAST INTERVALS	DIUMENGE 12 HARDCORE CLIMB
DILLUNS 13 MIXED INTERVALS	DIMARTS 14 FARTLEK	DIMECRES 15 SPEED PYRAMID	DIJOUS 16 STRENGHT INTERVALS	DIVENDRES 17 FARTLEK	DISSABTE 18 STEADY CLIMB	DIUMENGE 19 CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 20 STEADY CLIMB	DIMARTS 21 FAST INTERVALS	DIMECRES 22 FARTLEK	DIJOUS 23 HARDCORE CLIMB	DIVENDRES 24 SKILLS	DISSABTE 25 FARTLEK	DIUMENGE 26 STRENGHT INTERVALS
DILLUNS 27 FARTLEK	DIMARTS 28 TRACK YOUR PROGRESS	DIMECRES 29 MIXED INTERVALS	DIJOUS 30 RACE DAY			

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

ACTIVA EL TEU **COR**

PROGRAMA **RUNNING**

ABRIL 2026



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

