

# PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

MAIG 2025

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



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

# PROGRAMA **RUNNING**

MAIG 2025

			DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
			FESTIU			
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
	FARTLEK CIUTADELLA		RODATGE AERÒBIC MONTJUÏC			
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
	INTERVÀLIC INTENSIU PASSEIG MARÍTIM		RODATGE AERÒBIC PONT BLANC			
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
	FARTLEK CIUTADELLA		AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	
	AERÒBIC EXTENSIU MONTJUÏC		FARTLEK PONT BLANC			

