

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

JUNY 2026



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

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



PROGRAMA **RUNNING**

JUNY 2026

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

