

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

JUNY 2025

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



ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

ACTIVA EL TEU COR

PROGRAMA **RUNNING**

JUNY 2025



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

