



PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

MAIG 2026

				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
				STRENGHT INTERVALS	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
STRENGHT PYRAMID	STEADY CLIMB	SKILLS	FARTLEK	MIXED PYRAMID	FAST INTERVALS	HARDCORE CLIMB
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
MIXED INTERVALS	FARTLEK	SPEED PYRAMID	STRENGHT INTERVALS	FARTLEK	STEADY CLIMB	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
STEADY CLIMB	FAST INTERVALS	FARTLEK	HARDCORE CLIMB	SKILLS	FARTLEK	STRENGHT INTERVALS
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	DIUMENGE 31
FARTLEK	TRACK YOUR PROGRESS	MIXED INTERVALS	RACE DAY	SPEED INTERVALS	HARDCORE CLIMB	FARTLEK

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



PROGRAMA **RUNNING**

MAIG 2026

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