

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

DESEMBRE 2025

DILLUNS1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
FARTLEK 14h Dia Rumania	POWER INTERVALS	STEADY CLIMB 14h Tanca els ulls	STRENGHT PYRAMID	FAST INTERVALS	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	FARTLEK
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
MIXED INTERVALS	TEST DE POTÈNCIA	SKILLS	HARDCORE CLIMB	FARTLEK	SPEED INTERVALS	STEADY CLIMB
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
STRENGHT INTERVALS	FARTLEK	FAST INTERVALS	STEADY CLIMB	MIXED INTERVALS	STEADY CLIMB	STRENGHT INTERVALS
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28
HARDCORE CLIMB	FAST INTERVALS	FARTLEK	VIRTUAL	VIRTUAL	STRENGHT INTERVALS	SKILLS
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				
MIXED PYRAMID	TRACK YOUR PROGRESS	MIXED INTERVALS 14h Masterclass				



ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

PROGRAMA **RUNNING**

DESEMBRE 2025

ACTIVA EL TEU COR



DILLUNS1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7
	AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM		AERÒBIC EXTENSIU MONTJUÏC			
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14
	FARTLEK CIUTADELLA		SERVEIS I INTERVALS PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21
	AERÒBIC EXTENSIU PONT BLANC		FARTLEK HOTEL W			
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28
	RAMPES I ESCALES MONTJUÏC					
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				
	AERÒBIC EXTENSIU PASSEIG MARÍTIM					