

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**
MARÇ 2026



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

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,
ACTIVA EL TEU COR



PROGRAMA **RUNNING**
MARÇ 2026

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

