



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

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

