PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

NOVEMBRE 2026

ENFORTEIX LES TEVES CAMES, ACTIVA EL TEU COR

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

