

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

ACTIVA EL TEU COR

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

