

ENFORTEIX LES TEVES CAMES,

ACTIVA EL TEU **COR**

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

