



PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

GENER 2025

DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5		
FESTIU	FARTLEK	PIRAMIDAL	HARDCORE CLIMB	INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA		
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
FESTIU	CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	PIRAMIDAL	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	TEST DE POTÈNCIA	CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA	HARDCORE CLIMB	TEST DE POTÈNCIA	STEADY CLIMB
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
RACE DAY PREP	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA MIXTA	INTERVÀLICA EXTENSIVA MUNTANYA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA MUNTANYA	INTERVÀLICA INTENSIVA MUNTANYA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31		
CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	STEADY CLIMB	PIRAMIDAL		



PROGRAMA **RUNNING**

GENER 2025

DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5		
	FARTLEK CIUTADELLA					
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12
	RODATGE PASSEIG MARÍTIM		RODATGE AERÒBIC PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19
	FARTLEK CIUTADELLA		SERIES PISTA MAR BELLA			
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26
	RAMPES I ESCALES PONT BLANC		RODATGE PASSEIG MARÍTIM			
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31		
	FARTLEK CIUTADELLA		RAMPES I ESCALES MONTJUÏC			

