

# PROGRAMA CICLISME INDOOR

MARÇ 2025

						DISSABTE 1	DIUMENGE 2
						PIRAMIDAL	INTERVÀLICA EXTENSIVA MUNTANYA
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9	
REPTE SPINNING MUNTANYA	REPTE SPINNING MUNTANYA	FARTLEK	REPTE SPINNING MUNTANYA	REPTE SPINNING MUNTANYA	REPTE SPINNING MUNTANYA	FARTLEK	
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16	
REPTE SPINNING VELOCITAT	REPTE SPINNING VELOCITAT	CAPACITAT AERÒBICA BAIXA	REPTE SPINNING VELOCITAT	REPTE SPINNING VELOCITAT	REPTE SPINNING VELOCITAT	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23	
REPTE SPINNING TERRENY MIXT	REPTE SPINNING TERRENY MIXT	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	REPTE SPINNING TERRENY MIXT	REPTE SPINNING TERRENY MIXT	REPTE SPINNING TERRENY MIXT	INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIVENDRES 30	
REPTE SPINNING SESSIÓ SORPRESA	REPTE SPINNING SESSIÓ SORPRESA	INTERVÀLICA EXTENSIVA MIXTA	REPTE SPINNING SESSIÓ SORPRESA	REPTE SPINNING SESSIÓ SORPRESA	REPTE SPINNING SESSIÓ SORPRESA	STEADY CLIMB	
DILLUNS 31							
CAPACITAT AERÒBICA BAIXA							



## ENFORTEIX LES TEVES CAMES, ACTIVA EL TEU COR

# PROGRAMA RUNNING

MARÇ 2025

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

