



# PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

SETEMBRE 2024

						DIUMENGE 1
						CAPACITAT AERÒBICA ALTA
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
ESCALADA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA INTENSIVA	PIRAMIDAL	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15
FARTLEK	ESCALADA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	PIRAMIDAL	ESCALADA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK	INTERVÀLICA EXTENSIVA	ESCALADA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	PIRAMIDAL	INTERVÀLICA INTENSIVA
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
FARTLEK	PIRAMIDAL	CAPACITAT AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA	ESCALADA	PIRAMIDAL
DILLUNS 30						
PIRAMIDAL						

