

PROGRAMA **CICLISME INDOOR**

FEBRER 2025

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



ENFORTEIX LES TEVES CAMES,
ACTIVA EL TEU *COR*

PROGRAMA **RUNNING**

FEBRER 2025

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

