

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 19 d'agost al 22 de setembre de 2019



Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final	
07.15	08.00	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		07.15	08.00	
09.30	10.15	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15			MUNTANYA				10.30	11.15	
11.30	12.15						INT. EXTENSIVA	11.30	12.15	
12.30	13.15							12.30	13.15	
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00	
15.15	16.00	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA		FARTLEK		15.15	16.00	
18.15	19.00	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA				18.15	19.00	
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00	
20.15	21.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		ESPECIAL 105'		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15	
10.30	11.15			INT. EXTENSIVA				10.30	11.15	
11.30	12.15						CAP. AERÒBICA ALTA	11.30	12.15	
12.30	13.15							12.30	13.15	
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK			14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA				18.15	19.00	
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		MUNTANYA		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		09.30	10.15	
10.30	11.15			FARTLEK				10.30	11.15	
11.30	12.15						MUNTANYA	11.30	12.15	
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15	
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		MUNTANYA		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		MUNTANYA		18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FESTIU		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		09.30	10.15
10.30	11.15								10.30	11.15
11.30	12.15							CAP. AERÒBICA ALTA	11.30	12.15
12.30	13.15							CAP. AERÒBICA ALTA	12.30	13.15
14.15	15.00		FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				CAP. AERÒBICA ALTA		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				CAP. AERÒBICA ALTA		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Inici	Final	
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		07.15	08.00	
09.30	10.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15	
10.30	11.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				10.30	11.15	
11.30	12.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	11.30	12.15	
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	12.30	13.15	
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00	
15.15	16.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00	
19.15	20.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00	
20.15	21.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	