

# PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 25 de febrer al 31 de març de 2019



Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 01	DISSABTE 02	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA				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	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA			20.15	21.00
21.15	22.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	Inici	Final
07.15	08.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15	INT. INTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA				10.30	11.15
11.30	12.15						INT. INTENSIVA	11.30	12.15
12.30	13.15						INT. INTENSIVA	12.30	13.15
14.15	15.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		14.15	15.00
15.15	16.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		15.15	16.00
18.15	19.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		18.15	19.00
19.15	20.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		19.15	20.00
20.15	21.00	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00		INT. INTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00
21.15	22.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CHALLENGE		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				10.30	11.15
11.30	12.15						CHALLENGE	11.30	12.15
12.30	13.15						CHALLENGE	12.30	13.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CHALLENGE		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		CHALLENGE		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE		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		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK		FARTLEK		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				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	RECUPERACIÓ		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00		RECUPERACIÓ		FARTLEK			21.15	22.00