

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 3 de setembre al 7 d'octubre de 2018



Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				10.30	11.15	
11.30	12.15						FARTLEK	11.30	12.15	
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15	
14.15	15.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final	
07.15	08.00	FARTLEK	FESTIU	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15	FARTLEK		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		14.15	15.00
15.15	16.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA				18.15	19.00
19.15	20.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA				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		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA				18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		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							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final	
07.15	08.00	FESTIU		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		07.15	08.00	
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15				CAP. AERÒBICA BAIXA			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		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK				18.15	19.00
19.15	20.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		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 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				10.30	11.15	
11.30	12.15						FARTLEK	11.30	12.15	
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15	
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		FARTLEK		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA				18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	