

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 17 de desembre de 2018 al 20 de gener de 2019



Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00
09.30	10.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
10.30	11.15	FARTLEK		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	FARTLEK	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00
15.15	16.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00
18.15	19.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00
19.15	20.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00
20.15	21.00	FARTLEK	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 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA				INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK	INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA ALTA						10.30	11.15
11.30	12.15						INT. EXTENSIVA	11.30	12.15
12.30	13.15		FESTIU	FESTIU			INT. EXTENSIVA	12.30	13.15
14.15	15.00				FARTLEK	INT. EXTENSIVA		14.15	15.00
15.15	16.00					INT. EXTENSIVA		15.15	16.00
18.15	19.00					INT. EXTENSIVA		18.15	19.00
19.15	20.00				FARTLEK	INT. EXTENSIVA		19.15	20.00
20.15	21.00				FARTLEK			20.15	21.00
21.15	22.00				FARTLEK			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 31	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04	DISSABTE 05	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		MUNTANYA		FARTLEK		07.15	08.00
09.30	10.15	FARTLEK		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15	FARTLEK		MUNTANYA				10.30	11.15
11.30	12.15						FARTLEK	11.30	12.15
12.30	13.15		FESTIU				FARTLEK	12.30	13.15
14.15	15.00				CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00			MUNTANYA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00			MUNTANYA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00				CAP. AERÒBICA BAIXA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				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 BAIXA	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		INT. EXTENSIVA		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00		INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA			21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		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	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			20.15	21.00
21.15	22.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			21.15	22.00