

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 10 de juny al 14 de juliol de 2019



Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final	
07.15	08.00	FESTIU	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15			INT. EXTENSIVA					10.30	11.15
11.30	12.15							INT. EXTENSIVA	11.30	12.15
12.30	13.15							INT. EXTENSIVA	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	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00			CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA			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	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	MUNTANYA	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	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	MUNTANYA			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	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15			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		INT. EXTENSIVA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA			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 BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		RECUPERACIÓ		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE	RECUPERACIÓ		09.30	10.15	
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		CHALLENGE				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 BAIXA	FARTLEK		CHALLENGE	RECUPERACIÓ		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		RECUPERACIÓ		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		RECUPERACIÓ		18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE	RECUPERACIÓ		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final	
07.15	08.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15	
10.30	11.15	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				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 BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00	
15.15	16.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		15.15	16.00	
18.15	19.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		18.15	19.00	
19.15	20.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00	
20.15	21.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00	
21.15	22.00							21.15	22.00	