

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: de l'1 d'Abril al 5 de Maig de 2019



Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final	
07.15	08.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00	
09.30	10.15	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15	
10.30	11.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				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	MUNTANYA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00	
15.15	16.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00	
18.15	19.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00	
19.15	20.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00	
20.15	21.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00	
21.15	22.00		FARTLEK					21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		07.15	08.00	
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		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	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00	
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		15.15	16.00	
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		18.15	19.00	
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00	
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00	
21.15	22.00		CAP. AERÒBICA ALTA					21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final	
07.15	08.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		FESTIU		07.15	08.00	
09.30	10.15	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				09.30	10.15
10.30	11.15	INT. EXTENSIVA		FARTLEK				MUNTANYA	10.30	11.15
11.30	12.15							MUNTANYA	11.30	12.15
12.30	13.15								12.30	13.15
14.15	15.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				14.15	15.00
15.15	16.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA					15.15	16.00
18.15	19.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA					18.15	19.00
19.15	20.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				19.15	20.00
20.15	21.00	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA				20.15	21.00
21.15	22.00		FARTLEK					21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	Inici	Final	
07.15	08.00	FESTIU	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		MUNTANYA		07.15	08.00	
09.30	10.15		INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA		09.30	10.15
10.30	11.15			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			INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		14.15	15.00
15.15	16.00			INT. EXTENSIVA	FARTLEK		MUNTANYA		15.15	16.00
18.15	19.00			INT. EXTENSIVA	FARTLEK		MUNTANYA		18.15	19.00
19.15	20.00			INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA		19.15	20.00
20.15	21.00			INT. EXTENSIVA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00		INT. EXTENSIVA					21.15	22.00	
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03	DISSABTE 04	Inici	Final	
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	FESTIU		FARTLEK		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	FARTLEK			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				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		FARTLEK					21.15	22.00	