

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 23 de setembre al 26 d'octubre de 2019



| Inici | Final | DILLUNS 23 | DIMARTS 24 | DIMECRES 25 | DIJOUS 26 | DIVENDRES 27 | DISSABTE 28 | Inici | Final |
|-------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------|-------|
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FESTIU | FARTLEK | | CAP. AERÒBICA ALTA | | 07.15 | 08.00 |
| 09.30 | 10.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | | 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 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | 14.15 | 15.00 |
| 15.15 | 16.00 | | | | FARTLEK | | CAP. AERÒBICA ALTA | 15.15 | 16.00 |
| 18.15 | 19.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | FARTLEK | | CAP. AERÒBICA ALTA | 18.15 | 19.00 |
| 19.15 | 20.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | 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 30 | DIMARTS 01 | DIMECRES 02 | DIJOUS 03 | DIVENDRES 04 | DISSABTE 05 | Inici | Final |
| 07.15 | 08.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 07.15 | 08.00 |
| 09.30 | 10.15 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 09.30 | 10.15 |
| 10.30 | 11.15 | FARTLEK | | CAP. AERÒBICA ALTA | | | | 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 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | | 14.15 | 15.00 |
| 15.15 | 16.00 | | 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 |
| Inici | Final | DILLUNS 07 | DIMARTS 08 | DIMECRES 09 | DIJOUS 10 | DIVENDRES 11 | DISSABTE 12 | Inici | Final |
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | | MUNTANYA | FESTIU | 07.15 | 08.00 |
| 09.30 | 10.15 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | | 09.30 | 10.15 |
| 10.30 | 11.15 | CAP. AERÒBICA ALTA | | FARTLEK | | | | 10.30 | 11.15 |
| 11.30 | 12.15 | | | | | | | 11.30 | 12.15 |
| 12.30 | 13.15 | | | | | | | 12.30 | 13.15 |
| 14.15 | 15.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | | 14.15 | 15.00 |
| 15.15 | 16.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | | MUNTANYA | | 15.15 | 16.00 |
| 18.15 | 19.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | | MUNTANYA | | 18.15 | 19.00 |
| 19.15 | 20.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | | 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 | | | | | | 21.15 | 22.00 | |
| Inici | Final | DILLUNS 14 | DIMARTS 15 | DIMECRES 16 | DIJOUS 17 | DIVENDRES 18 | DISSABTE 18 | Inici | Final |
| 07.15 | 08.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 07.15 | 08.00 |
| 09.30 | 10.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 09.30 | 10.15 |
| 10.30 | 11.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | FARTLEK | | | | 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 | FARTLEK | | MUNTANYA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 14.15 | 15.00 |
| 15.15 | 16.00 | | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 15.15 | 16.00 |
| 18.15 | 19.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 18.15 | 19.00 |
| 19.15 | 20.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 19.15 | 20.00 |
| 20.15 | 21.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | MUNTANYA | | | 20.15 | 21.00 |
| 21.15 | 22.00 | | | | | | | 21.15 | 22.00 |
| Inici | Final | DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | DISSABTE 25 | Inici | Final |
| 07.15 | 08.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 07.15 | 08.00 |
| 09.30 | 10.15 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 09.30 | 10.15 |
| 10.30 | 11.15 | FARTLEK | | 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 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | FARTLEK | | | 14.15 | 15.00 |
| 15.15 | 16.00 | | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 15.15 | 16.00 |
| 18.15 | 19.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 18.15 | 19.00 |
| 19.15 | 20.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | | 19.15 | 20.00 |
| 20.15 | 21.00 | FARTLEK | CAP. AERÒBICA BAIXA | CAP. AERÒBICA BAIXA | FARTLEK | | | 20.15 | 21.00 |
| 21.15 | 22.00 | | | | | | | 21.15 | 22.00 |