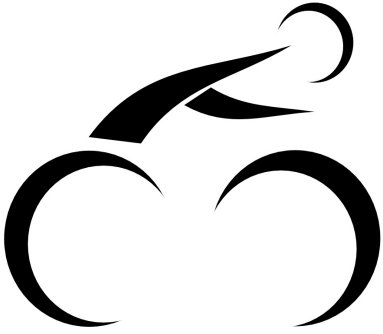




CYCLING JULIOL

REC	RECUPERACIÓ
CAB	CAPACITAT AERÒBICA BAIXA
FTK	FARTLEK
MONT	MONTANYA
CAA	CAPACITAT AERÒBICA ALTA
IE	INTERVÀL-LICA EXTENSIVA

NOTA: Veure més detall a la pàgina següent.

Inici	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	DIUMENGE 16
08.00		CAB		FTK			
09.15	FTK		CAB		FTK		
10.05		FTK					FTK
11.05				CAB		CAB	FTK
12.05					CAB	FTK	CAB
13.05	CAB	CAB	FTK				CAB
14.05				FTK			
15.30		CAB					
17.05			FTK				
18.05	FTK			CAB	FTK	CAB	
19.05	CAB		FTK		CAB		
19.30		FTK					
20.05	FTK			CAB		FTK	
20.30							
21.05			FTK				
21.30		CAB		FTK			

Inici	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	DIUMENGE 23
08.00		FTK		MONT			
09.15	MONT		FTK		MONT		
10.05		MONT					MONT
11.05				FTK		FTK	MONT
12.05					FTK	MONT	FTK
13.05	FTK	FTK	MONT				FTK
14.05				MONT			
15.30		FTK					
17.05			MONT				
18.05	MONT			FTK	MONT	FTK	
19.05	FTK		MONT		FTK		
19.30		MONT					
20.05	MONT			FTK		MONT	
20.30							
21.05			MONT				
21.30		FTK		MONT			

Inici	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	DIUMENGE 30
08.00		MONT		CAA			
09.15	CAA		MONT		CAA		
10.05		CAA					CAA
11.05				MONT		MONT	CAA
12.05					MONT	CAA	MONT
13.05	MONT	MONT	CAA				MONT
14.05				CAA			
15.30		MONT					
17.05			CAA				
18.05	CAA			MONT	CAA	MONT	
19.05	MONT		CAA		MONT		
19.30		CAA					
20.05	CAA			MONT		CAA	
20.30							
21.05			CAA				
21.30		MONT		CAA			

Inici	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 1	DIUMENGE 2
08.00		CAA		FTK			
09.15	FTK		CAA		FTK		
10.05		FTK					FTK
11.05				CAA		CAA	FTK
12.05					CAA	FTK	CAA
13.05	CAA	CAA	FTK				CAA
14.05				FTK			
15.30		CAA					
17.05			FTK				
18.05	FTK			CAA	FTK	CAA	
19.05	CAA		FTK		CAA		
19.30		FTK					
20.05	FTK			CAA		FTK	
20.30							
21.05			FTK				
21.30		CAA		FTK			

Inici	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	DIUMENGE 9
08.00		FTK		CAB			
09.15	CAB		FTK		CAB		
10.05		CAB					CAB
11.05				FTK		FTK	CAB
12.05					FTK	CAB	FTK
13.05	FTK	FTK	CAB				FTK
14.05				CAB			
15.30		FTK					
17.05			CAB				
18.05	CAB			FTK	CAB	FTK	
19.05	FTK		CAB		FTK		
19.30		CAB					
20.05	CAB			FTK		CAB	
20.30							
21.05			CAB				
21.30		FTK		CAB			