



CYCLING

DESEMBRE

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

Inici	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22
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		CAB	FTK				
18.05	FTK			CAB	FTK	CAB	
19.05	CAB		FTK				
19.30		CAB					
20.05	FTK			CAB		FTK	
20.30			FTK				
21.05							
21.30							

Inici	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29
08.00		FTK					
09.15	MONT				MONT		
10.05		MONT					MONT
11.05						FTK	MONT
12.05					FTK	MONT	FTK
13.05	FTK	FTK					FTK
14.05							
15.30							
17.05							
18.05	MONT				MONT	FTK	
19.05	FTK						
19.30							
20.05	MONT					MONT	
20.30							
21.05							
21.30							

Inici	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6	DISSABTE 7	DIUMENGE 8
08.00		CAA		IE			
09.15	IE		CAA				
10.05		IE			IE		IE
11.05				CAA		CAA	IE
12.05					CAA	IE	CAA
13.05	CAA	CAA	IE				CAA
14.05				IE			
15.30		CAA					
17.05		CAA	IE				
18.05	IE			CAA		CAA	
19.05	CAA		IE				
19.30		CAA					
20.05	IE			CAA		IE	
20.30			IE				
21.05							
21.30							