



# CYCLING OCTUBRE

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.

Intd	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	DIUMENGE 18
08.00							
09.15							
10.00		IE					
11.00				CAA			CAA
12.00						IE	
13.00							
14.00				IE			
15.30							
17.00							
17.30		CAA	IE				
18.00				CAA	IE		
19.00		CAA					
19.30			IE				
20.00				CAA			
21:05							
21:30							

Intd	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	DIUMENGE 4
08.00							
09.15							
10.00		MONT					
11.00				FTK			FTK
12.00						MONT	
13.00	FTK						
14.00				MONT			
15.30							
17.00							
17.30		FTK	MONT				
18.00	MONT			FTK	MONT		
19.00		FTK					
19:30			MONT				
20:00	MONT			FTK			
21:05							
21:30							

Intd	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	DIUMENGE 25
08.00							
09.15							
10.00		CAB					
11.00				IE			IE
12.00						CAB	
13.00	IE						
14.00				CAB			
15.30							
17.00							
17.30		IE	CAB				
18.00	CAB			IE	CAB		
19.00		IE					
19:30			CAB				
20:00	CAB			IE			
21:05							
21:30							

Intd	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	DIUMENGE 11
08.00							
09.15							
10.00		CAA					
11.00				MONT			MONT
12.00						CAA	
13.00	MONT						
14.00				CAA			
15.30							
17.00							
17.30		MONT	CAA				
18.00	CAA			MONT	CAA		
19.00		MONT					
19:30			CAA				
20:00	CAA			MONT			
21:05							
21:30							

Intd	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	DIUMENGE 1
08.00							
09.15							
10.00		FTK					
11.00				CAB			CAB
12.00						FTK	
13.00	CAB						
14.00				FTK			
15.30							
17.00							
17.30		CAB	FTK				
18.00	FTK			CAB	FTK		
19.00		CAB					
19:30			FTK				
20:00	FTK			CAB			
21:05							
21:30							