

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	FESTIUS ENTRE SETMANA
7		CYCLING VIRTUAL Intensitat Alta						
8	CYCLING VIRTUAL Intensitat Alta		CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek	CYCLING VIRTUAL Intensitat Alta	CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic			
8:30								
9						CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori	CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek	CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori
9:30	CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek	CYCLING VIRTUAL Intensitat Intervàlica	CYCLING VIRTUAL Intensitat Baixa	CYCLING VIRTUAL Entrenament Muntanya				
10:15					CYCLING VIRTUAL Intensitat Baixa			CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori
11	CYCLING VIRTUAL Intensitat Baixa	CYCLING VIRTUAL Intensitat Baixa	CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori			CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori		
12							CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori	
13:30	CYCLING VIRTUAL Intensitat Alta	CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic	CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori	CYCLING VIRTUAL Entrenament Competició	CYCLING VIRTUAL Entrenament Muntanya			
15:15								
15:30	CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic	CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek	CYCLING VIRTUAL Entrenament Muntanya	CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori	CYCLING VIRTUAL Intensitat Alta			
17					CYCLING EXTERIOR Cristina			
17:30			CYCLING VIRTUAL Entrenament Competició					
18		CYCLING EXTERIOR Andy		CYCLING EXTERIOR Cristina		CYCLING VIRTUAL Entrenament Competició		
19	CYCLING EXTERIOR Cristina				CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori			
19:30		CYCLING VIRTUAL Entrenament Muntanya		CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek				
20	CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek		CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic					