

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					
12						12:15 CYCLING Andy/Cristina	CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori	CYCLING Cristina/Andy
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		CYCLING EXTERIOR Andy					
18		CYCLING EXTERIOR Andy CYCLING VIRTUAL Entrenament Competició		CYCLING EXTERIOR Cristina CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic		CYCLING VIRTUAL Entrenament Competició		
19					CYCLING VIRTUAL Entrenament Aleatori			
19:30		CYCLING VIRTUAL Entrenament Muntanya		CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek				
20	CYCLING VIRTUAL Entrenament Fartlek		CYCLING VIRTUAL Entrenament Intervàlic					