Planificació ciclo indoor
Febrer 2020

Objectiu

Millora de la força muscular
i millora llindar anaeròbic

Primera setmana — Del 3 al 9 de febrer

M. Adaptació	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER	MUN			
	8:10	8:55	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	
	9.05	9:50	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER
	10:00	10:45						FTK	VIRTUAL TRAINER
	10.45	11:30	MUN	VIRTUAL TRAINER	FTK	MUN	FTK		
	10.55	11:40						MUN	VIRTUAL TRAINER
	12:45	13:30	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER
	14:00	14:45	CAB		FTK				
	14:25	15:10		CAB		FTK			
	16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	17:30	18:15	FTK	MUN	CAB	FTK	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	18:25	19:10	MUN	CAB	MUN	CAB	MUN	VIRTUAL TRAINER	
	19:20	20:05	FTK	CAB	CAB	MUN	CAB		
	20:15	21:00	CAB	MUN	FTK	CAB	VIRTUAL TRAINER		
	21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER	MUN	VIRTUAL TRAINER		

Segona setmana — De 10 al 16 de febrer

M. Ajust	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	MUN	VIRTUAL TRAINER	FTK			
	8:10	8:55	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	
	9.05	9:50	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER
	10:00	10:45						MUN	VIRTUAL TRAINER
	10.45	11:30	MUN	VIRTUAL TRAINER	CAB	MUN	CAB		
	10.55	11:40						FTK	VIRTUAL TRAINER
	12:45	13:30	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER
	14:00	14:45	FTK		MUN				
	14:25	15:10		FTK		MUN			
	16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	17:30	18:15	CAB	MUN	IE	MUN	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	18:25	19:10	FTK	IE	MUN	CAB	IE	VIRTUAL TRAINER	
	19:20	20:05	FTK	FTK	IE	MUN	MUN		
	20:15	21:00	MUN	CAB	FTK	IE	VIRTUAL TRAINER		
	21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	IE	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER		

Tercera setmana — Del 17 al 23 de febrer

M. Càrrega	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	IE	VIRTUAL TRAINER	MUN			
	8:10	8:55	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	
	9.05	9:50	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER
	10:00	10:45						IE	VIRTUAL TRAINER
	10.45	11:30	IE	VIRTUAL TRAINER	CAB	IE	MUN		
	10.55	11:40						MUN	VIRTUAL TRAINER
	12:45	13:30	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER
	14:00	14:45	MUN		IE				
	14:25	15:10		MUN		IE			
	16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	17:30	18:15	IE	MUN	CAB	CAB	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	18:25	19:10	MUN	CAB	IE	IE	MUN	VIRTUAL TRAINER	
	19:20	20:05	IE	IE	CAB	MUN	IE		
	20:15	21:00	MUN	CAB	MUN	CAB	VIRTUAL TRAINER		
	21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	IE	VIRTUAL TRAINER	MUN	VIRTUAL TRAINER		

Quarta setmana — Del 24 de febrer a l'1 de març

M. Recuperació	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER	FTK			
	8:10	8:55	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	
	9.05	9:50	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER
	10:00	10:45						FTK	VIRTUAL TRAINER
	10.45	11:30	CAB	VIRTUAL TRAINER	FTK	FTK	FTK		
	10.55	11:40						FTK	VIRTUAL TRAINER
	12:45	13:30	VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER		VIRTUAL TRAINER
	14:00	14:45	FTK		CAB				
	14:25	15:10		CAB		FTK			
	16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	17:30	18:15	FTK	CAB	FTK	FTK	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
	18:25	19:10	CAB	CAB	CAB	FTK	CAB	VIRTUAL TRAINER	
	19:20	20:05	CAB	FTK	FTK	CAB	FTK		
	20:15	21:00	FTK	CAB	CAB	FTK	VIRTUAL TRAINER		
	21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER		