GUIERA PARC ESPORTIU MUNICIPAL

Planificació març 2020

Objectiu **COMPETICIÓ**

Primera setmana — Del 2 al 8 de març

Adaptació

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER	CAB			
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	FTK	VIRTUAL TRAINER	CAB	FTK	CAA		
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		FTK		CAB			
16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
17:30	18:15	CAB	FTK	MUN	FTK	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
18:25	19:10	FTK	CAA	CAB	FTK	CAA	VIRTUAL TRAINER	
19:20	20:05	MUN	CAB	FTK	MUN	FTK		
20:15	21:00	CAB	CAA	CAA	CAB	VIRTUAL TRAINER		
21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER		

Segona setmana — Del 9 al 15 de març

Ajust

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

Tercera setmana — Del 16 al 22 de març

Càrrega

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

Quarta setmana — Del 23 al 29 de març

Recuperació

INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
7:15	8:00	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER	CAB			
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	FTK	VIRTUAL TRAINER	CAB	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		FTK		CAB			
16:00	16:45	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
17:30	18:15	FTK	CAB	CAB	FTK	VIRTUAL TRAINER	VIRTUAL TRAINER	
18:25	19:10	CAB	FTK	CAB	CAB	FTK	VIRTUAL TRAINER	
19:20	20:05	CAB	CAB	FTK	CAB	CAB		
20:15	21:00	CAB	FTK	CAB	CAB	VIRTUAL TRAINER		
21:10	21:55	VIRTUAL TRAINER	CAB	VIRTUAL TRAINER	FTK	VIRTUAL TRAINER		