

PLANIFICACIÓ CICLO INDOOR

CEM Sagnier i CEM Estruch

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



CAPACITAT AERÒBICA BAIXA
(TREBALL ENTRE EL 65% - 75% DE LA FCMÀX)



CAPACITAT AERÒBICA ALTA
(TREBALL ENTRE EL 75% - 85% DE LA FCMÀX)



MUNTANYA
(TREBALL ENTRE EL 75% - 85% DE LA FCMÀX)



INTERVÀLLIC EXTENSIU
(TREBALL ENTRE EL 65% - 85% DE LA FCMÀX)

elprat.cat/esports



Ajuntament del
Prat de Llobregat