

# PLANIFICACIÓ CICLO INDOOR

CEM Sagnier i CEM Estruch

## MARÇ 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31

1

2

3



**CAPACITAT AERÒBICA BAIXA**  
(Intensitat baixa-mitja, 65-75% FCMàx.)



**CAPACITAT AERÒBICA ALTA**  
(Intensitat mitja-alta, 75-85% FCMàx.)



**MUNTANYA**  
(Intensitat mitja-alta, 75-85% FCMàx.)



**INTERVÀLLIC EXTENSIU**  
(Intensitat alta-baixa, 65-85% FCMàx.)



[elprat.cat/esports](https://elprat.cat/esports)



Ajuntament del  
Prat de Llobregat