

SPINDiR

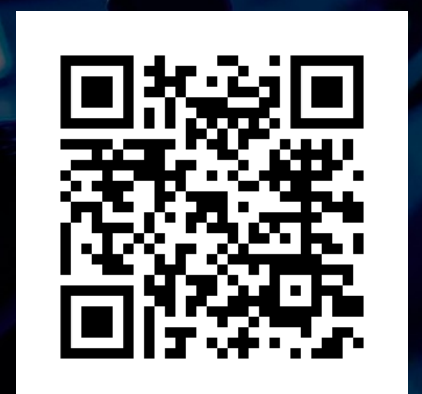
ABRIL 2024

1	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	1	2	3	4	5

EL QUADRE PARTIT INDICA QUE HI HA 2 TIPUS D'ENTRENAMENT EL MATEIX DIA

- SPINDIR OPEN (ENTRE ZONA 2 I ZONA 5)
- SPINDIR TRAINING (ENTRE ZONA 3 I ZONA 4)
- SPINDIR MUNTANYA (ENTRE ZONA 3 I ZONA 4)
- SPINDIR INTERVALS CURTS (ENTRE ZONA 2 I ZONA 5)
- SPINDIR INTERVÀ·LICA EXTENSIVA (ENTRE ZONA 2 I ZONA 4)
- SPINDIR COMPETICIÓ (ENTRE ZONA 4 I ZONA 6)

DESCARREGA-T'HO



Primera sessió

Segona sessió