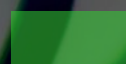




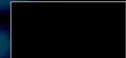


SPINDiR

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 CUADRO PARTIDO INDICA QUE HAY DOS TIPO DE ENTRENAMIENTO EL MISMO DÍA

-  SPINDIR OPEN (ENTRE ZONA 2 Y ZONA 5)
-  SPINDIR TRAINING (ENTRE ZONA 3 Y ZONA 4)
-  SPINDIR MONTAÑA (ENTRE ZONA 3 Y ZONA 4)
-  SPINDIR INTERVALOS CORTOS (ENTRE ZONA 2 Y ZONA 5)
-  SPINDIR INTERVALICA EXTENSIVA (ENTRE ZONA 2 Y ZONA 4)
-  SPINDIR COMPETICIÓN (ENTRE ZONA 4 Y ZONA 6)

DESCÁRGATELO



 Primera sesión

 Segunda sesión