TIPO DE SESIÓN

SPINDIR

MARZO 2024

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

EL CUADRO PARTIDO INDICA QUE 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