

# SPINDiR

MAIG 2024

29	30	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	31	1	2

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