

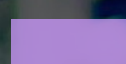





SPINDiR

MAYO 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 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