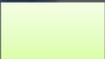


# SPINDiR

ABRIL 2025

31	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

EL CUADRO PARTIDO INDICA QUE HAY DOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO EL MISMO DIA

-  SPINDIR TEST ( ENTRE ZONA 2 Y ZONA 5 )
-  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

