

	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
SETEMBRE						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	
07:30h																								CAB											FLK	
09:30 h																						MNT			CAB				FLK						CAB	
17.30 h																								CAB											IE	
18:30 h																							CAA		MNT										IE	
19:30 h																						CAA	CAB	MNT	FLK	FLK			IE	IE	FLK	FLK	FLK			
11:30 Dissabte																											CAA									FLK
OCTUBRE	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	29	30	31		
07:30h			CAB							MNT							CAB							FLK											FLK	
09:30 h	FLK			MNT								FLK				CAA		MNT				FLK			MNT				FLK						FLK	
17.30 h			FLK							MNT							FLK							CAB											CAA	
18:30 h		FLK		CAA						CAB	MNT	FLK					FLK		FLK				ii		CAB										ESP	
19:30 h	FLK	MNT	FLK	FLK	MNT				CAA	MNT	MNT	FLK	FLK			CAB	MNT	FLK	FLK	MNT			MNT	ESP	CAA	CAB	MNT		CAB	MNT	IE	FLK	FLK			
11:30 Dissabte						FLK							MNT									CAA					MNT								FLK	
NOVEMBRE				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			
07:30h										MNT							CAB							CAB											CAB	
09:30 h				CAB						MNT			FLK				MNT						CAB			MNT			FLK						MNT	
17.30 h										MNT							FLK							FLK											FLK	
18:30 h				MNT						CAB		FLK					FLK		C!!				FLK		CAA										FLK	
19:30 h				FLK	FLK				FLK	MNT	FLK	MNT	FLK			C!!	CAB	FLK	FLK	MNT			CAA	MNT	FLK	FLK	MNT		FLK	MNT	FLK	FLK	MNT			
11:30 Dissabte						CAA							MNT														FLK								FLK	
NOVEMBRE					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		
07:30h										MNT							CAB																			
09:30 h										MNT			FLK				CAA			MNT																
17.30 h										MNT							CAA																			
18:30 h										CAB		ii					FLK		C!!																	
19:30 h									FLK	MNT	FLK	MNT	FLK				MNT	MNT	MNT	FLK	FLK															
11:30 Dissabte						CAB							MNT																						FLK	

TIPUS DE SESSIONS

- ESP Sessió Especial
- CAB Aeròbica baixa (CAB)
- CAA Aeròbica Alta (CAA)
- FLK Fartlek (FLK)
- FLK **Canvis d'intensitat Alta - Baixa**
- MNT Muntanya (MNT)
- IE intervàlica extensiva (IE)
- ii Intervàlica intensiva (ii)
- C!! Competició (C!!)

Intensitat Mitja - Alta

Intensitat alterna Alta-Baixa2:1

Intensitat alterna Molt Alta-Baixa 1:2

Intensitat Alta sostinguda!