

CYCLO

MARZO 2025



RAFA NADAL
CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3&31	4	5	6	7
08:15		MIXTA			
09:15			HIIT		
18:00			MIXTA		
18:15	HIIT			CORTA	
18:30		CORTA			HIIT
19:00					
19:15	MIXTA				
	10	11	12	13	14
08:15		CORTA			
09:15			LARGA		
18:00			LARGA		
18:15	MIXTA			MIXTA	
18:30		HIIT			CORTA
19:00					
19:15	CORTA				
	17	18	19	20	21
08:15		HIIT			
09:15			MIXTA		
18:00			CORTA		
18:15	LARGA			HIIT	
18:30		MIXTA			LARGA
19:00					
19:15	HIIT				
	24	25	26	27	28
08:15		LARGA			
09:15			CORTA		
18:00			HIIT		
18:15	CORTA			LARGA	
18:30		LARGA			MIXTA
19:00					
19:15	MIXTA				