

CYCLO

ABRIL 2025



RAFA NADAL
CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3	4
08:15		FREE DAY			
09:15			HIIT		
18:00			FREE DAY		
18:15				LARGA	
18:30		MIXTA			MIXTA
19:00					
19:15					
	7	8	9	10	11
08:15		HIIT			
09:15			LARGA		
18:00			MIXTA		
18:15	LARGA			MIXTA	
18:30		HIIT			FREE DAY
19:00					
19:15	FREE DAY				
	14	15	16	17	18
08:15		MIXTA			
09:15			FREE DAY		
18:00			LARGA		
18:15	MIXTA				
18:30		FREE DAY			
19:00					
19:15	LARGA				
	21	22	23	27	24
08:15		LARGA			
09:15			MIXTA		
18:00			HIIT		
18:15	FREE DAY			FREE DAY	
18:30		LARGA			MIXTA
19:00					
19:15	HIIT				