

## PLANIFICACIÓN CICLO INDOOR FEBRERO - MAYO 2022

	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D							
<b>FEBRERO</b>		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						
10:30								CAB		TEST		CAA			MNT		FLK		CAA			CAA		FLK		CAB			IE						
19:30								CAB	CAB	TEST	CAA				CAA	TEST	MNT	MNT				FLK	FLK	CAA	CAA				IE						
20:30								CAA	CAB	TEST		CAA			MNT	TEST	CAA		FLK			FLK	MNT	CAA		CAA			IE						
<b>MARZO</b>		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			
10:30			FLK		CAA			MNT		IE		MNT			IE		LIB		CAA			CAB		ii		MNT			FLK		C!!				
19:30		IE	CAA	CAA				MNT	CAA	IE	IE				IE	IE	LIB	CAA				CAB	CAA	ii	CAB				FLK	FLK	C!!	C!!			
20:30		IE	CAA		CAA			MNT	CAA	IE		IE			IE	IE	LIB		CAA			CAB	CAA	ii		CAB			ii	ii	C!!				
<b>ABRIL</b>		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				
10:15					CAB				TEST		MNT				LIB		LIB					MNT		ii		MNT			CAB		C!!		CAA		
19:30								TEST	TEST	MNT	CAA				LIB	LIB	LIB					CAA	ii	ii	CAA				CAB	FLK	C!!	C!!			
20:30					CAB			TEST	TEST	MNT		CAA			LIB	LIB	LIB					ii	CAA	CAA		ii			CAB	C!!	C!!		CAA		
<b>MAYO</b>	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					
10:15	CAB		TEST		CAA			C!!		CAB		CAB			IE		LIB		CAA			C!!		CAB		C!!			CAA						
19:30	CAB	CAB	TEST	CAA				C!!	C!!	CAB	CAB				IE	IE	LIB	CAA				C!!	C!!	C!!	C!!				FLK	FLK					
20:30	CAA	CAB	TEST		CAA			C!!	C!!	CAB		CAB			IE	IE	LIB		CAA			C!!	C!!	C!!		C!!			FLK	MNT					

### TIPOS DE SESIONES



**SESIÓN LIBRE/TEST**

Sesión sin emparejar o TEST



**Aeróbica Baja (CAB)**

Intensidad MEDIA (60-80%FTP)



**Aeróbica Alta (CAA)**

Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)



**Fartlek (FLK)**

Cambios de intensidad ALTA - BAJA



**Montaña (MNT)**

Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FTP)



**Interválica Extensiva (IE)**

Intensidad alterna ALTA - BAJA



**Interválica Intensiva (II)**

intensidad alterna MUY ALTA - BAJA



**Competición (C!!)**

Intensidad ALTA sostenida