

# PLANIFICACIÓN CICLO INDOOR ENERO - MARZO 2023

ENERO	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				
	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										T		CAB			MNT		FLK		CAB			CAA		FLK		CAA			MNT			
19:30										T					CAB		MNT					MNT		FLK					CAA			
20:15											T	T				CAB		MNT	CAB				CAB		MNT	MNT				CAA		
20:30										T					MNT		CAA					CAB		FLK					CAA			

FEBRERO	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				
			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			IE		CAA			MNT		CAB		MNT			CAA		ii		MNT			FLK		ii		MNT			LIB			
19:30			IE					MNT		CAB					CAA		ii					FLK		ii					LIB			
20:15				IE	FLK				CAB		FLK	IE				CAA		ii	IE				ii		FLK	ii			LIB			
20:30			IE					MNT		CAB					CAA		ii					FLK		ii					LIB			

MARZO	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					
			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
10:15			ii		MNT			T		MNT		CAB			C!		ii		MNT			FLK		C!		MNT			?	?			
19:30			ii					T		MNT					C!		ii					FLK		C!					?	?			
20:15				FLK	ii				T		ii	IE				CAA		C!	FLK				C!		ii	C!			?	?	?		
20:30			ii					T		MNT					C!		ii					FLK		C!					?	?			

## TIPOS DE SESIONES

**LIB/TEST**  
**SESIÓN LIBRE/TEST**  
 Sesión sin emparejar o TEST

**CAB**  
**Aeróbica Baja (CAB)**  
 Intensidad MEDIA (60-80%FTP)

**CAA**  
**Aeróbica Alta (CAA)**  
 Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)

**FLK**  
**Fartlek (FLK)**  
 Cambios de intensidad ALTA - BAJA

**MNT**  
**Montaña (MNT)**  
 Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FTP)

**IE**  
**Interválica Extensiva (IE)**  
 Intensidad alterna ALTA - BAJA

**ii**  
**Interválica Intensiva (II)**  
 intensidad alterna MUY ALTA - BAJA

**C!!**  
**Competición (C!!)**  
 Intensidad ALTA sostenida