

ABRIL	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	L	M	X	J	VI	S	D
	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							
10:30	LIB		LIB					MNT		FLK		CAB			CAA		FLK		CAA			FLK		E <sub>1</sub>		LIB			<b>EVENTO ESPECIAL: CARRERA POR PAREJAS</b>						
19:30	LIB		LIB					CAB		MNT					MNT		FLK					FLK		E <sub>1</sub>											
20:15		LIB							CAB		MNT	CAB				CAB		MNT	MNT				IE		E <sub>1</sub>	LIB									
20:30	LIB		LIB					MNT		CAA					CAB		FLK					FLK		E <sub>1</sub>											

MAYO	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	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							
10:30			IE		CAA			IE		ii		MNT			C!				MNT			CAB		ii		CAA			CAA		E <sub>1</sub>	<b>EVENTO ESPECIAL: CRONO POR EQUIPOS</b>						
19:30			IE					IE		ii					C!							CAB		ii					CAA		E <sub>1</sub>							
20:15		IE		FLK	IE				MNT		IE	ii				MNT			C!				ii		FLK	MNT			E <sub>1</sub>									
20:30			IE					IE		ii					C!							CAB		ii					CAA		E <sub>1</sub>							

JUNIO	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	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		
10:30					CAB			CAB		TEST		IE			CAB		ii		CAA			IE		ii					<b>EVENTO ESPECIAL: VUELTA A ESPAÑA</b>						
19:30								CAB		TEST					CAB		ii					IE		ii											
20:15				CAB	FLK				TEST		IE	IE				ii		FLK	MNT				MNT		CAB	ii									
20:30								CAB		TEST					CAB		ii					IE		ii											

## TIPOS DE SESIONES

LIB/TEST	<b>SESIÓN LIBRE/TEST</b> Sesión sin emparejar o TEST	CAB	<b>Aeróbica Baja (CAB)</b> Intensidad MEDIA (60-80%FTP)	CAA	<b>Aeróbica Alta (CAA)</b> Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)	FLK	<b>Fartlek (FLK)</b> Cambios de intensidad ALTA - BAJA
MNT	<b>Montaña (MNT)</b> Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FTP)	IE	<b>Interválica Extensiva (IE)</b> Intensidad alterna ALTA - BAJA	ii	<b>Interválica Intensiva (II)</b> intensidad alterna MUY ALTA - BAJA	C!	<b>Competición (C!) Evento (E<sub>1</sub>)</b> Intensidad ALTA sostenida