

CICLISMO INDOOR | JULIO 2019

Sala de Ciclismo Indoor

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	PROFESOR
8.15 a 9.00		RESISTENCIA (IM)		RESISTENCIA (IM)			BETTINA
9.35 a 10.20	HIGH INTENSITY (IA)		HIGH INTENSITY (IA)		HIGH INTENSITY (IA)		MARCIA
10.15 a 11.00						CARDIO (IM)	CAMILA
17.00 a 17.45	RESISTENCIA (IM)		FUERZA (IM)		CARDIO (IM)		FABIÁN
18.30 a 19.15	POTENCIA (IMA)		CARDIO (IMA)		RESISTENCIA (IMA)		FABIÁN
19.30 a 20.15		CARDIO (IB)		CARDIO (IB)			LORENA
20.15 a 21.00	CARDIO (IM)		POTENCIA (IM)		FUERZA (IM)		FABIAN

IA Intensidad Alta
IM Intensidad Media
IMA Intensidad Media/Alta
IB Intensidad Baja