

HORARIO CICLISMO

INDOOR

 SALA A

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	TRAINER
8.15 a 9.00		Resistencia ●		Resistencia ●			Bettina
9.35 a 10.20	Hight		Hight		Hight		
	Intensity ●		Intensity ●		Intensity ●		Marcia
10.15 a 11.00						Cardio ●	Camila
17.00 a 17.45	Resistencia ●		Fuerza ●		Cardio ●		Fabián
18.30 a 19.15	Potencia ●		Cardio ●		Resistencia ●		Fabián
20.15 a 21.00	Cardio ●		Potencia ●		Fuerza ●		Fabián



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA



INTENSIDAD MEDIA ALTA