

CYCLO

MAYO 2025



RAFA NADAL
CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	5	6	7	8	9
08:15		HIIT			
09:15			FREE DAY		
18:00			MIXTA		
18:15	LARGA			FREE DAY	
18:30		HIIT			LARGA
19:00					
19:15	FREE DAY				
	12	13	14	15	16
08:15		LARGA			
09:15			MIXTA		
18:00			LARGA		
18:15	MIXTA			HIIT	
18:30		FREE DAY			MIXTA
19:00					
19:15	HIIT				
	19	20	21	22	23
08:15		FREE DAY			
09:15			LARGA		
18:00			FREE DAY		
18:15	HIIT			LARGA	
18:30		MIXTA			MIXTA
19:00					
19:15	LARGA				
	26	27	28	29	30
08:15		MIXTA			
09:15			HIIT		
18:00			HIIT		
18:15	FREE DAY			MIXTA	
18:30		LARGA			FREE DAY
19:00					
19:15	MIXTA				