

# CYCLO

MAYO 2026



RAFA NADAL  
CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	4	5	6	7	8
08:15					MIXTA
09:15			HIIT		
18:00			LARGA		
18:15	FREE DAY			MIXTA	
18:30		LARGA			MIXTA
19:00					
19:15					
	11	12	13	14	15
08:15					FREE DAY
09:15			FREE DAY		
18:00			MIXTA		
18:15	LARGA			FREE DAY	
18:30		MIXTA			LARGA
19:00					
19:15					
	18	19	20	21	22
08:15					LARGA
09:15			MIXTA		
18:00			HIIT		
18:15	MIXTA			HIIT	
18:30		HIIT			FREE DAY
19:00					
19:15					
	25	26	27	28	29
08:15					HIIT
09:15			LARGA		
18:00			FREE DAY		
18:15	HIIT			LARGA	
18:30		FREE DAY			LARGA
19:00					
19:15					