

CYCLO

JULIO 2026



RAFA NADAL
CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	27	28	1 & 29	2 & 30	3 & 31
08:15					LARGA
09:15			MIXTA		
18:00			HIIT		
18:15	MIXTA			MIXTA	
18:30		HIIT			FREE DAY
19:00					
19:15					
	6	7	8	9	10
08:15					HIIT
09:15			FREE DAY		
18:00			FREE DAY		
18:15	HIIT			LARGA	
18:30		FREE DAY			LARGA
19:00					
19:15					
	13	14	15	16	17
08:15					MIXTA
09:15			HIIT		
18:00			LARGA		
18:15	FREE DAY			FREE DAY	
18:30		LARGA			MIXTA
19:00					
19:15					
	20	21	22	23	24
08:15					FREE DAY
09:15			LARGA		
18:00			MIXTA		
18:15	LARGA			HIIT	
18:30		MIXTA			LARGA
19:00					
19:15					