CYCLO

NOVIEMBRE 2026

RAFA NADAL CLUB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2 & 30	3	4	5	6
08:15					LARGA
09:15			MIXTA		
18:00			LARGA		
18:15	MIXTA			HIIT	
18:30		FREE DAY			MIXTA
19:00					
19:15					
	9	10	11	12	13
08:15					FREE DAY
09:15			LARGA		
18:00			FREE DAY		
18:15	HIIT			LARGA	
18:30		MIXTA			FREE DAY
19:00					
19:15					
	16	17	18	19	20
08:15					MIXTA
09:15			HIIT		
18:00			HIIT		
18:15	FREE DAY			MIXTA	
18:30		LARGA			MIXTA
19:00					
19:15					
	23	24	25	26	27
08:15					HIIT
09:15			FREE DAY		
18:00			MIXTA		
18:15	LARGA			FREE DAY	
18:30		HIIT			LARGA
19:00					
19:15					