

ABRIL	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																
10:30	MNT		FLK		CAB			CAA		FLK		MNT			IE		MNT		MNT				CAB	LIB	LIB			E <sub>i</sub>	<b>EVENTO ESPECIAL: CRONO POR EQUIPOS.</b>																	
19:00			TEST																																											
19:30	CAA	TEST	MNT	TEST					FLK		CAA				MNT		IE						CAB	LIB				E <sub>i</sub>																		
20:15		CAA		MNT					FLK		CAA					MNT		IE					CAB	LIB				E <sub>i</sub>																		
20:30	MNT		CAA						FLK		CAA				MNT		IE						CAB	LIB				E <sub>i</sub>																		

MAYO	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
10:30					CAA			IE		MNT		MNT			IE		FLK						ii	LIB		IE		LIB		E <sub>i</sub>		CAB	<b>EVENTOS</b>			
19:00										TEST																										
19:30								MNT	TEST	IE					IE		FLK						ii		IE		LIB		E <sub>i</sub>							
20:15				FLK					MNT						IE		FLK							ii		IE			E <sub>i</sub>		CAB					
20:30								MNT		IE					IE		FLK							ii		IE		LIB		E <sub>i</sub>						

JUNIO	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D	L	M	X	J	VI	S	D												
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																			
10:30	CAA		FLK		MNT			ii		FLK		IE			<b>EVENTO ESPECIAL: VUELTA A ESPAÑA</b>											LIB	LIB	LIB																			
19:00																																															
19:30	FLK		CAA					ii		IE																																					
20:15		FLK		CAA					ii		IE																										LIB	LIB									
20:30	FLK		CAA					ii		IE																										LIB	LIB										

## TIPOS DE SESIONES

LIB/TEST	<b>SESIÓN LIBRE/TEST</b> Sesión sin emparejar o TEST	CAB	<b>Aeróbica Baja (CAB)</b> Intensidad MEDIA (60-80%FTP)	CAA	<b>Aeróbica Alta (CAA)</b> Intensidad MEDIA-ALTA (70-90%FTP)	FLK	<b>Fartlek (FLK)</b> Cambios de intensidad ALTA - BAJA
MNT	<b>Montaña (MNT)</b> Intensidad MEDIA - ALTA (75-100% FTP)	IE	<b>Interválica Extensiva (IE)</b> Intensidad alterna ALTA - BAJA	ii	<b>Interválica Intensiva (II)</b> intensidad alterna MUY ALTA - BAJA	C!	<b>Competición (C!) Evento (E<sub>i</sub>)</b> Intensidad ALTA sostenida