Hores		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
		Tasca	P	Tasca	P	Tasca	P	Tasca	P	Tasca	P	Tasca	P	Tasca	P
08:00	08:30	Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café		Wake UP + Té_Café	
08:30	09:00	Running Drills Walk Throughs		Targeted Activation		Running Drills Walk Throughs		Targeted Activation		Running Drills Walk Throughs		Targeted Activation		Running Drills Walk Throughs	
09:00	09:30	SIT AMB PAUSA ACTIVA: RUN_BIKE_ELÍPTICA		EASY RUN_BIKE_ELÍPTICA		TABATA		EASY RUN_BIKE_ELÍPTICA		INTERVAL (RUN_BIKE_ELÍPTICA)		EASY RUN_BIKE_ELÍPTICA		TEMPO (RUN_BIKE_Elíptica)	
09:30	10:00														
10:00	10:30	MOBILITY		Estiraments passius		MOBILITY		Estiraments passius		MOBILITY		Estiraments passius		MOBILITY	
10:30	11:00	Lliure		Lliure		Lliure		Lliure		Lliure		Lliure		Lliure	
11:00	11:30														
11:30	12:00														
12:00	12:30														
12:30	13:00	Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi	
13:00	13:30														
13:30	14:00														
14:00	14:30														
14:30	15:00	DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA		DINAR I MIGDIADA	
15:00	15:30														
15:30	16:00														
16:00	16:30														
16:30	17:00														
17:00	17:30	Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi		Treball_Estudi	
17:30	18:00														
18:00	18:30														
18:30	19:00														
19:00	19:30														
19:30	20:00	MINDFULNESS		YOGA		MINDFULNESS		YOGA		MINDFULNESS		YOGA		MINDFULNESS	
20:00	20:30	Lliure		Fuerza	A	Lliure		Fuerza	B	Lliure		Fuerza	C	Lliure	
20:30	21:00														
21:00	21:30			Lliure				Lliure				Lliure			
21:30	22:00														
22:00	22:30														
22:30	23:00	SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS		SOPAR + DESCANS	
23:00	23:30														
23:30	00:00														