		l	m	x	j	v	s	d
06:15 - 07:00	AADD 1			HIIT				
07:15 - 08:00	AADD 1			HIIT				
08:15 - 09:00	ZONA FUNCIONAL					HIIT		
19:15 - 20:00	AADD 2			HIIT				