

Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00	CAP. AERÒBICA ALTA						08:15	09:00
11:00	11:45						CAP. AERÒBICA ALTA	11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA ALTA						19:00	19:45
19:15	20:00			FARTLEK	MUNTANYA			19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00	FARTLEK						08:15	09:00
11:00	11:45						FARTLEK	11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00	FARTLEK		RECUPERACIÓ				14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45	FARTLEK						19:00	19:45
19:15	20:00			RECUPERACIÓ	INTERVALICA INTENSIVA			19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	FARTLEK	MUNTANYA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00	CAP. AERÒBICA BAIXA						08:15	09:00
11:00	11:45						CAP. AERÒBICA ALTA	11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA BAIXA						19:00	19:45
19:15	20:00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00	MUNTANYA						08:15	09:00
11:00	11:45						MUNTANYA	11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			CAP. AERÒBICA ALTA				14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45	MUNTANYA						19:00	19:45
19:15	20:00			CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	MUNTANYA	INTERVALICA EXTENSIVA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00	CAP. AERÒBICA ALTA						08:15	09:00
11:00	11:45							11:00	11:45
13:30	14:15	CAP. AERÒBICA ALTA						13:30	14:15
14:15	15:00							14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA ALTA						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	CAP. AERÒBICA ALTA	CHALLENGE					20:00	20:45

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	OBJECTIU	BENEFICI	
RECUPERACIÓ	50-65%	Recuperació activa després de sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió és apte per qualsevol nivell de forma física.	SALUT	
CAP. AERÒBICA BAIXA	65-75%	Millorar el metabolisme dels greixos i el Sistema Cardiovascular. Si has d'escollir una intensitat cardíaca per entrenar, aquesta sempre és la millor opció.		
FARTLEK	65-85%	Millorar la Capacitat Aeròbica, el metabolisme de greixos/glúcids i el canvi de vies energètiques. La millor sessió per fer un entrenament cardíac global.		
CAP. AERÒBICA ALTA	75-85%	Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el Sistema Cardiovascular. Has de tenir un nivell mig de forma física per mantenir aquesta intensitat durant 45'.		
MUNTANYA	75-85%	Idem a l'anterior afegint un lleuger desenvolupament de la força-resistència del tren inferior. Si vols tastar qué vol dir pujar una "muntanya real" pedant, tasta aquesta sessió.		
INTERV. EXTENSIVA	65-85%	Millorar el Dintell Anaeròbic i el Consum d'Oxigen. Tot i que estem treballant dintre del rang saludable, l'exigència d'aquesta sessió avaluarà el teu progrés físic.		
INTERV. INTENSIVA	65-95%	Millorar el Consum d'Oxigen Màxim, la Capacitat i Potència Aeròbica. Per gaudir d'aquesta sessió, el teu nivell físic ha de ser alt. Si no és així, vine a fer-la al teu ritme i gaudeix!		
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.		
				RENDIMENT
				ESPORTIU