



Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE 05	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00							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							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							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							20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	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						FARTLEK	11.00	11.45
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA	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	MUNTANYA						18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.00	19.45		FARTLEK			INTERVALICA EXTENSIVA		19.00	19.45
19.15	20.00			CAP. AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
19.45	20.30							19.45	20.30
20.00	20.45	MUNTANYA	FARTLEK					20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00			RECUPERACIÓ				08.15	09.00
11.00	11.45						INTERVALICA INTENSIVA	11.00	11.45
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		RECUPERACIÓ	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	CAP. AERÒBICA BAIXA						18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK		19.00	19.45
19.15	20.00			RECUPERACIÓ				19.15	20.00
19.30	20.15				MUNTANYA			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 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	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						MUNTANYA	11.00	11.45
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00	INTERVALICA EXTENSIVA		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	INTERVALICA EXTENSIVA						18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.00	19.45		MUNTANYA			CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.15	20.00			CAP. AERÒBICA ALTA				19.15	20.00
19.30	20.15				FARTLEK			19.30	20.15
19.45	20.30							19.45	20.30
20.00	20.45	INTERVALICA EXTENSIVA	MUNTANYA					20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00			INTERVALICA INTENSIVA				08.15	09.00
11.00	11.45							11.00	11.45
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVALICA INTENSIVA	CHALLENGE			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	CAP. AERÒBICA ALTA						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			INTERVALICA INTENSIVA				19.15	20.00
19.30	20.15				CHALLENGE			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

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDIACA	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 que vol dir pujar una "muntanya real" pedalant, 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.	RENDIMENT
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.	