

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03	DISSABTE 04	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
09:15	10:00			INTERVALICA EXTENSIVA				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	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			INTERVALICA EXTENSIVA	RECUPERACIÓ			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 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
09:15	10:00			FARTLEK				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	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	INTERVALICA INTENSIVA			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						MUNTANYA	19:00	19:45
19:00	19:45							19:00	19:45
19:15	20:00		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	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	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
09:15	10:00			CAP. AERÒBICA ALTA				08:15	09:00
11:00	11:45						CAP. AERÒBICA BAIXA	11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00	RECUPERACIÓ	MUNTANYA	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	RECUPERACIÓ						18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:00	19:45					INTERVALICA INTENSIVA		19:00	19:45
19:15	20:00		MUNTANYA	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	RECUPERACIÓ	MUNTANYA					20:00	20:45
Inici	Final	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
09:15	10:00			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	INTERVALICA EXTENSIVA	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					MUNTANYA		19:00	19:45
19:15	20:00		INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			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 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	DISSABTE	Inici	Final
07:15	08:00							07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
09:15	10:00			FARTLEK				08:15	09:00
11:00	11:45							11:00	11:45
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			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							19:00	19:45
19:15	20:00		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE		19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA					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" 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 ESPORTIU
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.	