

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 01	DISSABTE 02	Inici	Final
08.15	09.00							08.15	09.00
11.00	12.00							11.00	12.00
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	Inici	Final
08.15	09.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				08.15	09.00
11.00	12.00						INTERVÀLICA INTENSIVA	11.00	12.00
14.15	15.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA				14.30	15.15
19.00	19.45		INTERVÀLICA EXTENSIVA			MUNTANYA		19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45			CAP. AERÒBICA ALTA				20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	Inici	Final
08.15	09.00			FARTLEK				08.15	09.00
11.00	12.00						INTERVÀLICA EXTENSIVA	11.00	12.00
14.15	15.00				CAP. AERÒBICA ALTA			14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK				14.30	15.15
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							19.30	20.15
20.00	20.45			FARTLEK				20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	Inici	Final
08.15	09.00	MUNTANYA		INTERVÀLICA EXTENSIVA				08.15	09.00
11.00	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	11.00	12.00
14.15	15.00	MUNTANYA			FARTLEK			14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVÀLICA EXTENSIVA				14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA			INTERVÀLICA INTENSIVA		19.00	19.45
19.15	20.00	MUNTANYA			FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45			INTERVÀLICA EXTENSIVA				20.00	20.45

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	Inici	Final
08.15	09.00			FARTLEK				08.15	09.00
11.00	12.00						CHALLENGE	11.00	12.00
14.15	15.00				MUNTANYA			14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK				14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA			INTERVÀLICA EXTENSIVA		19.00	19.45
19.15	20.00				MUNTANYA			19.15	20.00
20.00	20.45			FARTLEK				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.	
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!	RENDIMENT ESPORTIU
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	