



| 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 |
| 08.15 | 09.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 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 |                     |                       |                    | 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 |                     |                       |                    |                     | 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 |
| 19.45 | 20.30 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 19.45 | 20.30 |
| 20.00 | 20.45 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.15 | 21.00 |
| 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 |
| 08.15 | 09.00 | CAP. AERÒBICA ALTA  |                       | MUNTANYA           |                     |                       |                     | 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 |                       |                     | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 |                     |                       | MUNTANYA           |                     |                       |                     | 14.30 | 15.15 |
| 18.00 | 18.45 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 18.00 | 18.45 |
| 18.30 | 19.15 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 18.30 | 19.15 |
| 18.45 | 19.30 |                     | FARTLEK               |                    |                     |                       |                     | 18.45 | 19.30 |
| 19.00 | 19.45 |                     |                       |                    |                     | INTERVALICA INTENSIVA |                     | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | CAP. AERÒBICA ALTA  |                       |                    | 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 |                     |                       | MUNTANYA           |                     |                       |                     | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.15 | 21.00 |
| 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 |
| 08.15 | 09.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA |                       | FARTLEK            |                     |                       |                     | 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 | CAP. AERÒBICA BAIXA |                       |                    | MUNTANYA            |                       |                     | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 |                     |                       | FARTLEK            |                     |                       |                     | 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 |                     | CAP. AERÒBICA ALTA    |                    |                     | CAP. AERÒBICA ALTA    |                     | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA |                       |                    | 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 |                     |                       | FARTLEK            |                     |                       |                     | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.15 | 21.00 |
| 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 |
| 08.15 | 09.00 | MUNTANYA            |                       | RECUPERACIO        |                     |                       |                     | 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 | MUNTANYA            |                       |                    | CAP. AERÒBICA ALTA  |                       |                     | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 |                     |                       | RECUPERACIO        |                     |                       |                     | 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 |                     | INTERVALICA EXTENSIVA |                    |                     | FARTLEK               |                     | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | MUNTANYA            |                       |                    | 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 |                     |                       | RECUPERACIO        |                     |                       |                     | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.15 | 21.00 |
| Inici | Final | DILLUNS 27          | DIMARTS 28            | DIMECRES 29        | DIJOUS 30           | DIVENDRES             | DISSABTE            | Inici | Final |
| 07.15 | 08.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 07.15 | 08.00 |
| 08.00 | 08.45 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 08.00 | 08.45 |
| 08.15 | 09.00 | FARTLEK             |                       | CAP. AERÒBICA ALTA |                     |                       |                     | 08.15 | 09.00 |
| 11.00 | 11.45 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 11.00 | 11.45 |
| 13.30 | 14.15 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 13.30 | 14.15 |
| 14.15 | 15.00 | FARTLEK             |                       |                    | CHALLENGE           |                       |                     | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 |                     |                       | CAP. AERÒBICA ALTA |                     |                       |                     | 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 |                     | CAP. AERÒBICA BAIXA   |                    |                     |                       |                     | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | FARTLEK             |                       |                    | 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 |                     |                       | CAP. AERÒBICA ALTA |                     |                       |                     | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 |                     |                       |                    |                     |                       |                     | 20.15 | 21.00 |

| 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 què 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.   |           |