

Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	DIUMENGE 7	Inici	Final
07.00	07.45	MUNTANYA							07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
8.00	08.45			FARTLEK					8.00	08.45
10.00	10.45							MUNTANYA	10.00	10.45
11.15	12.00						INTERVALICA EXTENSIVA		11.15	12.00
14.00	14.45								14.15	15.00
14.15	15.00	MUNTANYA	INTERVALICA INTENSIVA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15					CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
18.30	19.15		INTERVALICA INTENSIVA						18.30	19.15
19.00	19.45	MUNTANYA		FARTLEK					19.00	19.45
19.15	20.00				CAP. AERÒBICA ALTA				19.15	20.00
19.30	20.15		INTERVALICA INTENSIVA						19.30	20.15
20.00	20.45								20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	DIUMENGE 14	Inici	Final
07.00	07.45	FARTLEK							07.15	08.00
07.15	08.00				INTERVALICA INTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45			RECUPERACIÓ					08.00	08.45
10.00	10.45							INTERVALICA INTENSIVA	10.00	10.45
11.15	12.00						FARTLEK		11.15	12.00
14.00	14.45								13.30	14.15
14.15	15.00	FARTLEK	MUNTANYA	RECUPERACIÓ					14.15	15.00
14.30	15.15				INTERVALICA INTENSIVA				14.30	15.15
18.30	19.15		MUNTANYA						18.30	19.15
19.00	19.45	FARTLEK		RECUPERACIÓ					19.00	19.45
19.15	20.00				INTERVALICA INTENSIVA				19.15	20.00
19.30	20.15		MUNTANYA						19.30	20.15
20.00	20.45								20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	DIUMENGE 21	Inici	Final
07.00	07.45	CAP. AERÒBICA BAIXA							07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45			MUNTANYA					08.00	08.45
10.00	10.45							INTERVALICA EXTENSIVA	10.00	10.45
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA		11.15	12.00
14.00	14.45								13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15				CAP. AERÒBICA BAIXA				14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.30	19.15		CAP. AERÒBICA ALTA						18.30	19.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA					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
20.00	20.45								20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	DIUMENGE 28	Inici	Final
07.00	07.45	MUNTANYA							07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45			CAP. AERÒBICA ALTA					08.00	08.45
10.00	10.45							FARTLEK	10.00	10.45
11.15	12.00						MUNTANYA		11.15	12.00
14.00	14.45								13.30	14.15
14.15	15.00	MUNTANYA	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15				CAP. AERÒBICA BAIXA				14.30	15.15
18.00	18.45								18.00	18.45
18.30	19.15		INTERVALICA EXTENSIVA						18.30	19.15
19.00	19.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA					19.00	19.45
19.15	20.00				CAP. AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00
19.30	20.15		INTERVALICA EXTENSIVA						19.30	20.15
20.00	20.45								20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRE	DISSABTE	DIUMENGE	Inici	Final
07.00	07.45	CAP. AERÒBICA ALTA							07.15	08.00
07.15	08.00								07.15	08.00
08.00	08.45								08.00	08.45
10.00	10.45								10.00	10.45
11.15	12.00								11.15	12.00
14.00	14.45								13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CHALLENGE						14.15	15.00
14.30	15.15								14.30	15.15
18.30	19.15		CHALLENGE						18.30	19.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA							19.00	19.45
19.15	20.00								19.15	20.00
19.30	20.15		CHALLENGE						19.30	20.15
20.00	20.45								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.	
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%	Ídem 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!	
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	