

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	DIUMENGE 5	Inici	Final
07.00	07.45								07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
07.30	08.15								07.30	08.15
08.00	08.45			FESTIVO					08.00	08.45
11.15	12.00						INTERVALICA EXTENSIVA	MUNTANYA	11.15	12.00
14.00	14.45								14.15	15.00
14.15	15.00			FESTIVO					14.15	15.00
14.30	15.15				CAP. AERÒBICA ALTA				14.30	15.15
18.30	19.15								18.30	19.15
19.00	19.45			FESTIVO					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								20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	DIUMENGE 12	Inici	Final
07.00	07.45	FARTLEK							07.15	08.00
07.15	08.00				INTERVALICA INTENSIVA				07.15	08.00
07.30	08.15								07.30	08.15
08.00	08.45			RECUPERACIÓ					08.00	08.45
11.15	12.00						FARTLEK	INTERVALICA INTENSIVA	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 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	DIUMENGE 19	Inici	Final
07.00	07.45	CAP. AERÒBICA BAIXA							07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
07.30	08.15								07.30	08.15
08.00	08.45			MUNTANYA					08.00	08.45
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALICA EXTENSIVA	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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	DIUMENGE 26	Inici	Final
07.00	07.45	MUNTANYA							07.15	08.00
07.15	08.00				CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
07.30	08.15								07.30	08.15
08.00	08.45			CAP. AERÒBICA ALTA					08.00	08.45
11.15	12.00						MUNTANYA	FARTLEK	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
18.30	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 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRE 31	DISSABTE	DIUMENGE	Inici	Final
07.00	07.45	CAP. AERÒBICA ALTA							07.15	08.00
07.15	08.00				CHALLENGE				07.15	08.00
07.30	08.15								07.30	08.15
08.00	08.45			CAP. AERÒBICA BAIXA					08.00	08.45
11.15	12.00								11.15	12.00
14.00	14.45								13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15				CHALLENGE				14.30	15.15
18.30	19.15		MUNTANYA						18.30	19.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA					19.00	19.45
19.15	20.00				CHALLENGE				19.15	20.00
19.30	20.15		MUNTANYA						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.	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!		
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.		
				ESPORTIU RENDIMENT