



Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2	DISSABTE 3	Inici	Final
07.00	07.45							07.15	08.00
07.15	08.00							07.15	08.00
07.30	08.15							07.30	08.15
08.00	08.45							08.00	08.45
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	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							14.30	15.15
18.30	19.15							18.30	19.15
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00				FESTIVO			19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	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	11.15	12.00
14.00	14.45							13.30	14.15
14.15	15.00	FARTLEK	MUNTANYA	RECUPERACIÓ	INTERVALICA INTENSIVA			14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
18.30	19.15		MUNTANYA					18.30	19.15
19.00	19.45	FARTLEK						19.00	19.45
19.15	20.00				INTERVALICA INTENSIVA			19.15	20.00
19.30	20.15		MUNTANYA	RECUPERACIÓ				19.30	20.15
20.00	20.45	FARTLEK						20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	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	11.15	12.00
14.00	14.45							13.30	14.15
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	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		CAP. AERÒBICA ALTA					18.30	19.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00				CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA				19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
07.00	07.45	MUNTANYA						07.15	08.00
07.15	08.00				FARTLEK			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	11.15	12.00
14.00	14.45							13.30	14.15
14.15	15.00	MUNTANYA	INTERVALICA EXTENSIVA	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		INTERVALICA EXTENSIVA					18.30	19.15
19.00	19.45	MUNTANYA						19.00	19.45
19.15	20.00				FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15		INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA				19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA						20.00	20.45
Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE	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	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE			14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
18.30	19.15		FARTLEK					18.30	19.15
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00				CHALLENGE			19.15	20.00
19.30	20.15		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA				19.30	20.15
20.00	20.45	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 que 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.	