



Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	Inici	Final
07:00	07:45	CAP. AERÒBICA ALTA						07:15	08:00
07:15	08:00				FESTIVO			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						FESTIVO	11:15	12:00
14:00	14:45							14:15	15:00
14:15	15:00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	FESTIVO			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				FESTIVO			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
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	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 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	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 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRE	DISSABTE	Inici	Final
07:00	07:45	CHALLENGE						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							11:15	12:00
14:00	14:45							13:30	14:15
14:15	15:00	CHALLENGE						14:15	15:00
14:30	15:15							14:30	15:15
18:30	19:15							18:30	19:15
19:00	19:45	CHALLENGE						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
20:00	20:45	CHALLENGE						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.	