


HORARI		PLANIFICACIÓ CYCLING DUET FIT BRUC - JUNY 2019					HORARI	
INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FINAL
7.15	8.00	C. AEROBICA BAIXA		MUNTANYA			7.15	8.00
8.00	8.45				FARTLEK		8.00	8.45
14.15	15.00	C. AEROBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	FARTLEK		14.15	15.00
14.30	15.15						14.30	15.15
18.45	19.30						18.45	19.30
19.00	19.45		FARTLEK	MUNTANYA			19.00	19.45
19.15	20.00						19.15	20.00
19.30	20.15						19.30	20.15
19.45	20.30	C. AEROBICA BAIXA			FARTLEK		19.45	20.30
INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FINAL
7.15	8.00	C. AEROBICA ALTA		FARTLEK			7.15	8.00
8.00	8.45				INTERV. INTENSIVA		8.00	8.45
14.15	15.00	C. AEROBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK	INTERV. INTENSIVA		14.15	15.00
14.30	15.15						14.30	15.15
18.45	19.30						18.45	19.30
19.00	19.45		MUNTANYA	FARTLEK			19.00	19.45
19.15	20.00						19.15	20.00
19.30	20.15						19.30	20.15
19.45	20.30	C. AEROBICA ALTA			INTERV. INTENSIVA		19.45	20.30
INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FINAL
7.15	8.00	MUNTANYA		INTERV. EXTENSIVA			7.15	8.00
8.00	8.45				C. AEROBICA ALTA		8.00	8.45
14.15	15.00	MUNTANYA	C. AEROBICA BAIXA	INTERV. EXTENSIVA	C. AEROBICA ALTA		14.15	15.00
14.30	15.15						14.30	15.15
18.45	19.30						18.45	19.30
19.00	19.45		C. AEROBICA BAIXA	INTERV. EXTENSIVA			19.00	19.45
19.15	20.00						19.15	20.00
19.30	20.15						19.30	20.15
19.45	20.30	MUNTANYA			C. AEROBICA ALTA		19.45	20.30
INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	INICI	FINAL
7.15	8.00	FARTLEK		RECUPERACIÓ			7.15	8.00
8.00	8.45				CHALLENGE		8.00	8.45
14.15	15.00	FARTLEK	C. AEROBICA ALTA	RECUPERACIÓ	CHALLENGE		14.15	15.00
14.30	15.15						14.30	15.15
18.45	19.30						18.45	19.30
19.00	19.45		C. AEROBICA ALTA	RECUPERACIÓ			19.00	19.45
19.15	20.00						19.15	20.00
19.30	20.15						19.30	20.15
19.45	20.30	FARTLEK			CHALLENGE		19.45	20.30
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 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.		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.				

