

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01	DISSABTE 02	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
19.00	19.45					INTERVÀLICA 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							19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA BAIXA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.30	15.15
19.00	19.45		FARTLEK			CAP. AERÒBICA ALTA		19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			MUNTANYA				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA ALTA			CAP. AERÒBICA BAIXA			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45				FARTLEK			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			14.30	15.15
19.00	19.45		MUNTANYA			CAP. AERÒBICA BAIXA		19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			CAP. AERÒBICA ALTA				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA BAIXA			FARTLEK			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		INTERVÀLICA EXTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA			FARTLEK		19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			INTERVÀLICA EXTENSIVA				19.30	20.15
19.45	20.30	MUNTANYA			CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45				MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA			CHALLENGE		19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				19.30	20.15
19.45	20.30	FARTLEK			MUNTANYA			19.45	20.30

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.	
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.	RENDIMENT ESPORTIU