

Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final
07.15	08.00			CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45				INTERVÀLICA EXTENSIVA			08.00	08.45
14.15	15.00		FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA EXTENSIVA			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			CAP. AERÒBICA BAIXA				19.30	20.15
19.45	20.30				INTERVÀLICA EXTENSIVA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK				07.15	08.00
08.00	08.45				MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK	MUNTANYA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA			INTERVÀLICA INTENSIVA		19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			FARTLEK				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA BAIXA			MUNTANYA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Inici	Final
07.15	08.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45				RECUPERACIÓ			08.00	08.45
14.15	15.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	RECUPERACIÓ			14.30	15.15
19.00	19.45		MUNTANYA			MUNTANYA		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	INTERVÀLICA EXTENSIVA			RECUPERACIÓ			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA EXTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	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			CAP. AERÒBICA BAIXA		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	CAP. AERÒBICA ALTA			CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 30						Inici	Final
07.15	08.00	CHALLENGE						07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
14.15	15.00	CHALLENGE						14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15	CHALLENGE						19.30	20.15

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 què 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!	RENDIMENT ESPORTIU
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	