

Inici	Final	DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45				INTERVALICA EXTENSIVA			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALICA EXTENSIVA			14.30	15.15
19.00	19.45		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	MUNTANYA			INTERVALICA EXTENSIVA			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				07.15	08.00
08.00	08.45				CHALLENGE			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			MUNTANYA	CHALLENGE			14.30	15.15
19.00	19.45		FARTLEK					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			CHALLENGE			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final
07.15	08.00	INTERVALICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45				FARTLEK			08.00	08.45
14.15	15.00	INTERVALICA EXTENSIVA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			14.30	15.15
19.00	19.45		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	INTERVALICA EXTENSIVA			FARTLEK			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		INTERVALICA 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			INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA					19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			INTERVALICA EXTENSIVA				19.30	20.15
19.45	20.30	MUNTANYA			CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31				Inici	Final
07.15	08.00			RECUPERACIÓ				07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
14.15	15.00	INTERVALICA INTENSIVA	CHALLENGE					14.15	15.00
14.30	15.15			RECUPERACIÓ				14.30	15.15
19.00	19.45		CHALLENGE					19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15			RECUPERACIÓ				19.30	20.15
19.45	20.30	INTERVALICA INTENSIVA						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 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 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.	
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