

Inici	Final				DIJOUS 01	DIVENDRES 02	DISSABTE 03	Inici	Final
07.15	08.00							07.15	08.00
08.00	08.45				FARTLEK			08.00	08.45
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15				FARTLEK			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							19.30	20.15
19.45	20.30				FARTLEK			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09	DISSABTE 10	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45				MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVALICA EXTENSIVA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA			14.30	15.15
19.00	19.45		INTERVALICA EXTENSIVA			FARTLEK		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	CAP. AERÒBICA ALTA			MUNTANYA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERVALICA INTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVALICA INTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			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			INTERVALICA INTENSIVA				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA BAIXA			CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA BAIXA			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.30	15.15
19.00	19.45		FARTLEK			INTERVALICA EXTENSIVA		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			CAP. AERÒBICA BAIXA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		CHALLENGE				07.15	08.00
08.00	08.45				CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	RECUPERACIÓ					14.15	15.00
14.30	15.15			CHALLENGE	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
19.00	19.45		RECUPERACIÓ					19.00	19.45
19.15	20.00			CHALLENGE				19.15	20.00
19.30	20.15	FARTLEK			CAP. AERÒBICA ALTA			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.	RENDIMENT ESPORTIU
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.	