



Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10	Inici	Final
7:00	7:45							7:00	7:45
7:15	8:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				7:15	8:00
8:15	9:00				FARTLEK			8:15	9:00
11:15	12:00							11:15	12:00
14:15	15:00	MUNTANYA	INTERVALICA INTENSIVA					14:15	15:00
14:30	15:15			CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			14:30	15:15
14:45	15:30							14:45	15:30
15:00	15:45							15:00	15:45
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45		INTERVALICA INTENSIVA					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	MUNTANYA			FARTLEK			20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:30	21:15							20:30	21:15
Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	DISSABTE 17	Inici	Final
7:00	7:45							7:00	7:45
7:15	8:00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				7:15	8:00
8:00	8:45				INTERVALICA INTENSIVA			8:15	9:00
11:15	12:00							11:15	12:00
14:15	15:00	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK					14:15	15:00
14:30	15:15			MUNTANYA	INTERVALICA INTENSIVA			14:30	15:15
14:45	15:30							14:45	15:30
15:00	15:45							15:00	15:45
18:45	19:30							18:45	19:30
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			INTERVALICA INTENSIVA			20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:30	21:15							20:30	21:15
Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	DISSABTE 24	Inici	Final
7:00	7:45							7:00	7:45
7:15	8:00	FARTLEK		INTERVALICA EXTENSIVA				7:15	8:00
8:00	8:45				CAP. AERÒBICA ALTA			8:15	9:00
11:15	12:00							11:15	12:00
14:15	15:00	FARTLEK	MUNTANYA					14:15	15:00
14:30	15:15			INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			14:30	15:15
14:45	15:30							14:45	15:30
15:00	15:45							15:00	15:45
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45		MUNTANYA					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	FARTLEK			CAP. AERÒBICA ALTA			20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:30	21:15							20:30	21:15
Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30	DISSABTE 31	Inici	Final
7:00	7:45							7:00	7:45
7:15	8:00	INTERVALICA INTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA				7:15	8:00
8:00	8:45				CHALLENGE			8:15	9:00
11:15	12:00							11:15	12:00
14:15	15:00	INTERVALICA INTENSIVA	FARTLEK					14:15	15:00
14:30	15:15			CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE			14:30	15:15
14:45	15:30							14:45	15:30
15:00	15:45							15:00	15:45
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45		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	INTERVALICA INTENSIVA			CHALLENGE			20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
20:30	21:15							20:30	21:15

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 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.	RENDIMEN T 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.	