

Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA	FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
19.00	19.45		FARTLEK					19.00	19.45
19.15	20.00	MUNTANYA						19.15	20.00
19.30	20.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				19.30	20.15
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		MUNTANYA				07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA					19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK						19.15	20.00
19.30	20.15			MUNTANYA				19.30	20.15
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA BAIXA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA INTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45		MUNTANYA		FARTLEK			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVÀLICA INTENSIVA	FARTLEK			14.30	15.15
19.00	19.45		MUNTANYA					19.00	19.45
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA ALTA						19.15	20.00
19.30	20.15			INTERVÀLICA INTENSIVA				19.30	20.15
19.45	20.30				FARTLEK			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07.15	08.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA		MUNTANYA				07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA					19.00	19.45
19.15	20.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA						19.15	20.00
19.30	20.15			MUNTANYA				19.30	20.15
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 31						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	CHALLENGE						19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15

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 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.	