

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 01	DISSABTE 02	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA ALTA		CHALLENGE			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA ALTA					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				CHALLENGE			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08	DISSABTE 09	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				07.15	08.00
08.00	08.45		INTERVALICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA			08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	INTERVALICA EXTENSIVA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.30	15.15
19.00	19.45		INTERVALICA EXTENSIVA					19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK						19.15	20.00
19.30	20.15			CAP. AERÒBICA ALTA				19.30	20.15
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA BAIXA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	Inici	Final
07.15	08.00			FARTLEK				07.15	08.00
08.00	08.45		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			08.00	08.45
14.15	15.00		MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA			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			FARTLEK				19.30	20.15
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA ALTA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		INTERVALICA EXTENSIVA				07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			INTERVALICA EXTENSIVA	MUNTANYA			14.30	15.15
19.00	19.45		CAP. AERÒBICA BAIXA					19.00	19.45
19.15	20.00	FARTLEK						19.15	20.00
19.30	20.15			INTERVALICA EXTENSIVA				19.30	20.15
19.45	20.30				MUNTANYA			19.45	20.30

Inici	Final	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	DISSABTE 30	Inici	Final
07.15	08.00			FARTLEK				07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			08.00	08.45
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK	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				CAP. AERÒBICA BAIXA			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
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	