

**HORARIS**

**PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET FIT BRUC DESEMBRE 2018**



Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA				07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
14.15	15.00	FARTLEK	MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				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 BAIXA				19.30	20.15
19.45	20.30	FARTLEK						19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK				07.15	08.00
08.00	08.45				MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK	MUNTANYA			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			FARTLEK				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA ALTA			MUNTANYA			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		FARTLEK				07.15	08.00
08.00	08.45				MUNTANYA			08.00	08.45
14.15	15.00	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15			FARTLEK	MUNTANYA			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			FARTLEK				19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA ALTA			MUNTANYA			19.45	20.30
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA						07.15	08.00
08.00	08.45				FARTLEK			08.00	08.45
14.15	15.00	MUNTANYA						14.15	15.00
14.30	15.15				FARTLEK			14.30	15.15
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00							19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
19.45	20.30	MUNTANYA			FARTLEK			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							19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
19.45	20.30	CHALLENGE						19.45	20.30

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 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!	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.	