

HORARIS

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET FIT LA ROTONDA SETEMBRE 2019



Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	DIUMENGE 08	Inici	Final
07:45	08:30			FARTLEK					07:45	08:30
11:30	12:15							MUNTANYA	11:30	12:15
13:30	14:15	MUNTANYA							13:30	14:15
14:30	15:15		INTERVALICA EXTENSIVA						14:30	15:15
18:00	18:45					CAP. AERÒBICA ALTA			18:00	18:45
18:30	19:15		INTERVALICA EXTENSIVA						18:30	19:15
19:00	19:45	MUNTANYA							19:00	19:45
19:30	20:15				CAP. AERÒBICA BAIXA				19:30	20:15
19:45	20:30		INTERVALICA EXTENSIVA						19:45	20:30
20:00	20:45			FARTLEK					20:00	20:45
20:15	21:00	MUNTANYA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	DIUMENGE 15	Inici	Final
07:45	08:30								07:45	08:30
11:30	12:15							INTERVALICA INTENSIVA	11:30	12:15
13:30	14:15	RECUPERACIO							13:30	14:15
14:30	15:15		INTERVALICA INTENSIVA						14:30	15:15
18:00	18:45					MUNTANYA			18:00	18:45
18:30	19:15		INTERVALICA INTENSIVA						18:30	19:15
19:00	19:45	RECUPERACIO							19:00	19:45
19:30	20:15				FARTLEK				19:30	20:15
19:45	20:30		INTERVALICA INTENSIVA						19:45	20:30
20:00	20:45								20:00	20:45
20:15	21:00	RECUPERACIO							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	DIUMENGE 22	Inici	Final
07:45	08:30			MUNTANYA					07:45	08:30
11:30	12:15							FARTLEK	11:30	12:15
13:30	14:15	INTERVALICA INTENSIVA							13:30	14:15
14:30	15:15		FARTLEK						14:30	15:15
18:00	18:45					INTERVALICA EXTENSIVA			18:00	18:45
18:30	19:15		FARTLEK						18:30	19:15
19:00	19:45	INTERVALICA INTENSIVA							19:00	19:45
19:30	20:15				CAP. AERÒBICA ALTA				19:30	20:15
19:45	20:30		FARTLEK						19:45	20:30
20:00	20:45			MUNTANYA					20:00	20:45
20:15	21:00	INTERVALICA INTENSIVA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	DIUMENGE 29	Inici	Final
07:45	08:30			CAP. AERÒBICA ALTA					07:45	08:30
11:30	12:15							CAP. AERÒBICA ALTA	11:30	12:15
13:30	14:15	CAP. AERÒBICA BAIXA							13:30	14:15
14:30	15:15		MUNTANYA						14:30	15:15
18:00	18:45					FARTLEK			18:00	18:45
18:30	19:15		MUNTANYA						18:30	19:15
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA BAIXA							19:00	19:45
19:30	20:15				INTERVALICA EXTENSIVA				19:30	20:15
18:45	19:30								18:45	19:30
19:45	20:30		MUNTANYA						19:45	20:30
20:00	20:45			CAP. AERÒBICA ALTA					20:00	20:45
20:15	21:00	CAP. AERÒBICA BAIXA							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	Inici	Final
07:45	08:30								07:45	08:30
11:30	12:15								11:30	12:15
13:30	14:15	CHALLENGE							13:30	14:15
14:30	15:15								14:30	15:15
18:00	18:45								18:00	18:45
18:30	19:15								18:30	19:15
19:00	19:45	CHALLENGE							19:00	19:45
19:30	20:15								19:30	20:15
18:45	19:30								18:45	19:30
19:45	20:30								19:45	20:30
20:00	20:45								20:00	20:45
20:15	21:00	CHALLENGE							20:15	21:00

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.	RENDIMENT
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.	