

Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	Inici	Final
07.00	07.45						07.00	07.45
07.45	08.30			INTERVÀLICA EXTENSIVA			07.45	08.30
11.00	11.45						11.00	11.45
13.30	14.15	CAP. AERÒBICA BAIXA					13.30	14.15
13.45	14.30						13.45	14.30
14.15	15.00			INTERVÀLICA EXTENSIVA			14.15	15.00
18.00	18.45					MUNTANYA	18.00	18.45
18.30	19.15						18.30	19.15
18.45	19.30			INTERVÀLICA EXTENSIVA			18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA					19.00	19.45
19.00	19.45						19.00	19.45
19.15	20.00		MUNTANYA				19.15	20.00
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA ALTA		19.45	20.30
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA					20.00	20.45
20.15	21.00		MUNTANYA				20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	Inici	Final
07.00	07.45						07.00	07.45
07.45	08.30			FARTLEK			07.45	08.30
11.00	11.45						11.00	11.45
13.30	14.15						13.30	14.15
13.45	14.30						13.45	14.30
14.15	15.00			FARTLEK			14.15	15.00
18.00	18.45					RECUPERACIÓ	18.00	18.45
18.30	19.15						18.30	19.15
18.45	19.30			FARTLEK			18.45	19.30
19.00	19.45						19.00	19.45
19.00	19.45						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA				19.15	20.00
19.45	20.30				INTERVÀLICA INTENSIVA		19.45	20.30
20.00	20.45						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA				20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	Inici	Final
07.00	07.45						07.00	07.45
07.45	08.30			CAP. AERÒBICA ALTA			07.45	08.30
11.00	11.45						11.00	11.45
13.30	14.15	MUNTANYA					13.30	14.15
13.45	14.30						13.45	14.30
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA ALTA			14.15	15.00
18.00	18.45					FARTLEK	18.00	18.45
18.30	19.15						18.30	19.15
18.45	19.30			CAP. AERÒBICA ALTA			18.45	19.30
19.00	19.45	MUNTANYA					19.00	19.45
19.00	19.45						19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLICA EXTENSIVA				19.15	20.00
19.45	20.30				CAP. AERÒBICA BAIXA		19.45	20.30
20.00	20.45	MUNTANYA					20.00	20.45
20.15	21.00		INTERVÀLICA EXTENSIVA				20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	Inici	Final
07.00	07.45						07.00	07.45
07.45	08.30			INTERVÀLICA INTENSIVA			07.45	08.30
11.00	11.45						11.00	11.45
13.30	14.15						13.30	14.15
13.45	14.30						13.45	14.30
14.15	15.00			INTERVÀLICA INTENSIVA			14.15	15.00
18.00	18.45					CHALLENGE	18.00	18.45
18.30	19.15						18.30	19.15
18.45	19.30			INTERVÀLICA INTENSIVA			18.45	19.30
19.00	19.45						19.00	19.45
19.00	19.45						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA				19.15	20.00
19.45	20.30				FARTLEK		19.45	20.30
20.00	20.45						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA BAIXA				20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Inici	Final
07.00	07.45						07.00	07.45
07.45	08.30						07.45	08.30
11.00	11.45						11.00	11.45
13.30	14.15						13.30	14.15
13.45	14.30						13.45	14.30
14.15	15.00						14.15	15.00
18.00	18.45						18.00	18.45
18.30	19.15						18.30	19.15
18.45	19.30						18.45	19.30
19.00	19.45						19.00	19.45
19.00	19.45						19.00	19.45
19.15	20.00						19.15	20.00
19.45	20.30						19.45	20.30
20.00	20.45						20.00	20.45
20.15	21.00						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 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.	