

Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final
7.15	8.00	MUNTANYA		MUNTANYA				7.15	8.00
8.15	9.00					CAP. AERÒBICA BAIXA		8.15	9.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			09.30	10.15
14.00	14.45		INT. EXTENSIVA		FARTLEK			14.00	14.45
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				18.15	19.00
19.30	20.15	MUNTANYA	FARTLEK	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00					CAP. AERÒBICA BAIXA		8.15	9.00
9.00	9.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			09.30	10.15
14.00	14.45		MUNTANYA		FARTLEK			14.00	14.45
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				18.15	19.00
19.30	20.15	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
7.15	8.00	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA				7.15	8.00
8.15	9.00					INT. EXTENSIVA		8.15	9.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		9.00	9.45
09.30	10.15		INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA			09.30	10.15
14.00	14.45		FARTLEK		MUNTANYA			14.00	14.45
18.15	19.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				18.15	19.00
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA				7.15	8.00
8.15	9.00					CAP. AERÒBICA BAIXA		8.15	9.00
9.00	9.45	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA			09.30	10.15
14.00	14.45		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA			14.00	14.45
18.15	19.00	FARTLEK		MUNTANYA				18.15	19.00
19.30	20.15	INT. EXTENSIVA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA			19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 31						Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK						7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA ALTA						9.00	9.45
09.30	10.15							09.30	10.15
14.00	14.45							14.00	14.45
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA ALTA						18.15	19.00
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA						19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

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.	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.	