

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET COTXERES DE BORBÓ A PARTIR DEL 21 DE DESEMBRE 2020

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	Inici	Final
7:15	8:00	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			7:15	8:00
9:00	9:45	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			9:00	9:45
09:30	10:15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		09:30	10:15
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA				14:15	15:00
15:15	16:00	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			15:15	16:00
18:30	19:00	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			18:30	19:00
19:30	20:15	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK			19:30	20:15

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1	Inici	Final
7:15	8:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			7:15	8:00
9:00	9:45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			9:00	9:45
09:30	10:15		INT. EXTENSIVA		FARTLEK		09:30	10:15
14:15	15:00						14:15	15:00
15:15	16:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			15:15	16:00
18:30	19:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			18:30	19:00
19:30	20:15	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			19:30	20:15

Inici	Final	DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	Inici	Final	
7:15	8:00	CAP. AERÒBICA ALTA				INT. EXTENSIVA	7:15	8:00	
9:00	9:45						INT. EXTENSIVA	9:00	9:45
09:30	10:15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA		09:30	10:15
14:15	15:00	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA BAIXA		14:15	15:00
15:15	16:00							15:15	16:00
18:30	19:00							18:30	19:00
19:30	20:15	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	19:30	20:15

Inici	Final	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	Inici	Final
7:15	8:00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	7:15	8:00
9:00	9:45	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	9:00	9:45
09:30	10:15		INT. EXTENSIVA		FARTLEK		09:30	10:15
14:15	15:00				FARTLEK		14:15	15:00
15:15	16:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA			15:15	16:00
18:30	19:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	18:30	19:00
19:30	20:15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	19:30	20:15
20:30	20:15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA			20:30	20:15

Inici	Final	DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	Inici	Final
7:15	8:00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	7:15	8:00
9:00	9:45	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		MUNTANYA	9:00	9:45
09:30	10:15		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		09:30	10:15
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		14:15	15:00
15:15	16:00	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			15:15	16:00
18:30	19:00	INT. EXTENSIVA		FARTLEK		MUNTANYA	18:30	19:00
19:30	20:15	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	19:30	20:15
20:30	20:15	INT. EXTENSIVA		FARTLEK			20:30	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	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	
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	
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	
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	
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	
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,	
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	