

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR DUET COTXERES DE BORBÓ A PARTIR DEL 8 DE MARÇ

Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA	7.15	8.00
8.15	9.00		FARTLEK		MUNTANYA		8.00	8.45
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA	9.00	9.45
09.30	10.15		FARTLEK		MUNTANYA		09.30	10.15
14:15	15:00		FARTLEK		MUNTANYA		14:15	15:00
15:15	16:00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			15:15	16:00
18:30	19:00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA	18:30	19:00
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	19.30	20.15
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		8.00	8.45
9.00	9.45	FARTLEK		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		14:15	15:00
15:15	16:00	FARTLEK		MUNTANYA			15:15	16:00
18:30	19:00	FARTLEK		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	18:30	19:00
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	19.30	20.15
20.30	21.15	FARTLEK		MUNTANYA			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		FARTLEK	7.15	8.00
8.15	9.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		8.00	8.45
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		FARTLEK	9.00	9.45
09.30	10.15		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		09.30	10.15
14:15	15:00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		14:15	15:00
15:15	16:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA			15:15	16:00
18:30	19:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		FARTLEK	18:30	19:00
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	19.30	20.15
20.30	21.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2	Inici	Final
7.15	8.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			7.15	8.00
8.15	9.00		INT. EXTENSIVA		FARTLEK		8.00	8.45
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		INT. EXTENSIVA		FARTLEK		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	FARTLEK		19.30	20.15
20.30	21.15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			20.30	21.15

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	Inici	Final
7.15	8.00			FARTLEK		MUNTANYA	7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		8.00	8.45
9.00	9.45			FARTLEK		MUNTANYA	9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA ALTA		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			FARTLEK			15:15	16:00
18:30	19:00			FARTLEK		MUNTANYA	18:30	19:00
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	19.30	20.15
20.30	21.15			FARTLEK			20.30	21.15

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 avaluarà	
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,	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.	