

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 1	DIVENDRES 2	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	7.15	8.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		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 BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			15:15	16:00
18:30	3:36	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			18:30	3:36
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	19.30	20.15

Inici	Final	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOURS 8	DIVENDRES 9	Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	7.15	8.00
9.00	9.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA	9.00	9.45
09.30	10.15		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
14:15	15:00		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		14:15	15:00
15:15	16:00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			15:15	16:00
18:30	3:36	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			18:30	3:36
19.30	20.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	19.30	20.15

Inici	Final	DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16	Inici	Final
7.15	8.00		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	7.15	8.00
9.00	9.45			MUNTANYA		INT. EXTENSIVA	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			MUNTANYA			15:15	16:00
18:30	3:36			MUNTANYA			18:30	3:36
19.30	20.15		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	19.30	20.15

Inici	Final	DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23	Inici	Final
7.15	8.00	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	7.15	8.00
9.00	9.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA	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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			15:15	16:00
18:30	3:36	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			18:30	3:36
19.30	20.15	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	19.30	20.15

Inici	Final	DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30	Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	7.15	8.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK	9.00	9.45
09.30	10.15		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		09.30	10.15
14:15	15:00		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA		14:15	15:00
15:15	16:00	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			15:15	16:00
18:30	3:36	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			18:30	3:36
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK	19.30	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, vine	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.	