

Inici	Final	DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 27	Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	INT. EXTENSIVA		7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	FARTLEK		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA			09.30	10.15
14.00	14.45	FARTLEK		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.00	14.45
18.15	19.00	FARTLEK		MUNTANYA				18.15	19.00
19.30	20.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	INT. EXTENSIVA		19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	Inici	Final
7.15	8.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK			7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA				9.00	9.45
09.30	10.15		CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK			09.30	10.15
14.00	14.45	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA	FARTLEK			14.00	14.45
18.15	19.00	INT. EXTENSIVA		MUNTANYA				18.15	19.00
19.30	20.15	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	FARTLEK			19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	Inici	Final
7.15	8.00	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA		7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		INT. EXTENSIVA		9.00	9.45
09.30	10.15		FARTLEK		MUNTANYA			09.30	10.15
14.00	14.45	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA			14.00	14.45
18.15	19.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				18.15	19.00
19.30	20.15	MUNTANYA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA		19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	Inici	Final
7.15	8.00	FARTLEK	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		9.00	9.45
09.30	10.15		INT. EXTENSIVA					09.30	10.15
14.00	14.45	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				14.00	14.45
18.15	19.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				18.15	19.00
19.30	20.15	FARTLEK	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		19.30	20.15
20.45	21.30							20.45	21.30

Inici	Final	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30				Inici	Final
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
9.00	9.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA				9.00	9.45
09.30	10.15		MUNTANYA					09.30	10.15
14.00	14.45	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA				14.00	14.45
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA				18.15	19.00
19.30	20.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	MUNTANYA	INT. EXTENSIVA				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.	