

PLANIFICACIÓ CICLISME INDOOR COTXERES BORBÓ

Vigència: del 10 de febrer al 15 de març de 2020



Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00
09.30	10.15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		09.30	10.15
10.30	11.15	MUNTANYA		INT. EXTENSIVA				10.30	11.15
11.30	12.15				MUNTANYA		MUNTANYA	11.30	12.15
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		14.15	15.00
15.15	16.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA		15.15	16.00
18.15	19.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA		18.15	19.00
19.15	20.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA		19.15	20.00
20.15	21.00	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
07.15	08.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA		07.15	08.00
09.30	10.15	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15	INT. EXTENSIVA		INT. INTENSIVA				10.30	11.15
11.30	12.15				INT. EXTENSIVA		INT. EXTENSIVA	11.30	12.15
12.30	13.15						INT. EXTENSIVA	12.30	13.15
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		09.30	10.15
10.30	11.15	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. INTENSIVA				10.30	11.15
11.30	12.15				INT. INTENSIVA		FARTLEK	11.30	12.15
12.30	13.15						FARTLEK	12.30	13.15
14.15	15.00		INT. INTENSIVA		INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA BAIXA		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. INTENSIVA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		INT. EXTENSIVA		07.15	08.00
09.30	10.15	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		09.30	10.15
10.30	11.15	FARTLEK		MUNTANYA				10.30	11.15
11.30	12.15				FARTLEK		MUNTANYA	11.30	12.15
12.30	13.15						MUNTANYA	12.30	13.15
14.15	15.00		MUNTANYA		INT. EXTENSIVA	FARTLEK		14.15	15.00
15.15	16.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		15.15	16.00
18.15	19.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		18.15	19.00
19.15	20.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA	FARTLEK		19.15	20.00
20.15	21.00	FARTLEK	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	INT. EXTENSIVA			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		COMPETICIÓ		07.15	08.00
09.30	10.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	COMPETICIÓ		09.30	10.15
10.30	11.15	INT. EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA				10.30	11.15
11.30	12.15				RECUPERACIÓ		CAP. AERÒBICA BAIXA	11.30	12.15
12.30	13.15						CAP. AERÒBICA BAIXA	12.30	13.15
14.15	15.00		FARTLEK		RECUPERACIÓ	COMPETICIÓ		14.15	15.00
15.15	16.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		COMPETICIÓ		15.15	16.00
18.15	19.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		COMPETICIÓ		18.15	19.00
19.15	20.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ	COMPETICIÓ		19.15	20.00
20.15	21.00	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	RECUPERACIÓ			20.15	21.00
21.15	22.00							21.15	22.00

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDÍACA	OBJECTIU	BENEFICI
RECUPERACIÓ	50-65 %	Recuperació activa després de sessions dures, intenses i/o malalties/lesions. Aquesta sessió és apta per qualsevol nivell de forma física.	SALUT
CAP. AERÒBICA BAIXA	65-75%	Millorar el metabolisme dels greixos i del sistema cardiovascular. Si has d'escollir una intensitat cardíaca per entrenar aquesta és sempre la millor opció.	
FARTLEK	65-85%	Millorar la capacitat aeròbica dels 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%	Millorar el metabolisme dels glúcids i desenvolupar el sistema cardiovascular afegint un lleuger desenvolupament de la força-resistència del tren inferior.	
INTERVÀLICA EXTENSIVA	65-85%	Millorar el dintel 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.	
INTERVÀLICA INTENSIVA	65-95%	Millorar el consum d'oxigen màxim, la capacitat i la potència aeròbica. Per gaudir d'aquesta sessió el teu nivell físic ha de ser alt.	RENDIMENT ESPORTIU
COMPETICIÓ	a partir del 80%	Millorar la capacitat d'alt rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per un entrenament fet abans.	