

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05	DISSABTE 06	Inici	Final
07:15	08:00			FARTLEK		INTERVÀLICA EXTENSIVA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			08:15	09:00
11:30	12:15							11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			14:15	15:00
14:30	15:15		CAP. AERÒBICA ALTA			INTERVÀLICA EXTENSIVA		14:30	15:15
18:00	18:45			FARTLEK				18:00	18:45
18:30	19:15		CAP. AERÒBICA ALTA					18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45							19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA			19:45	20:30
20:00	20:45							20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final
07:15	08:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERVÀLICA INTENSIVA			08:15	09:00
11:30	12:15						FARTLEK	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA			14:15	15:00
14:30	15:15	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			MUNTANYA		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			CAP. AERÒBICA ALTA				18:30	19:15
18:45	19:30		CAP. AERÒBICA BAIXA					18:45	19:30
19:00	19:45	MUNTANYA						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15					MUNTANYA		19:30	20:15
19:45	20:30		CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA	INTERVÀLICA INTENSIVA			19:45	20:30
20:00	20:45	MUNTANYA						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		FARTLEK		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		INTERVÀLICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA			08:15	09:00
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA BAIXA	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA EXTENSIVA			FARTLEK		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			MUNTANYA				18:30	19:15
18:45	19:30		INTERVÀLICA EXTENSIVA					18:45	19:30
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA BAIXA						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15					FARTLEK		19:30	20:15
19:45	20:30		INTERVÀLICA EXTENSIVA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA			19:45	20:30
20:00	20:45	CAP. AERÒBICA BAIXA						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA ALTA		RECUPERACIÓ		INTERVÀLICA INTENSIVA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		FARTLEK		MUNTANYA			08:15	09:00
11:30	12:15						CAP. AERÒBICA ALTA	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			RECUPERACIÓ	MUNTANYA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			INTERVÀLICA INTENSIVA		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			RECUPERACIÓ				18:30	19:15
18:45	19:30		FARTLEK					18:45	19:30
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA ALTA						19:00	19:45
19:15	20:00					INTERVÀLICA INTENSIVA		19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		FARTLEK	RECUPERACIÓ	MUNTANYA			19:45	20:30
20:00	20:45	CAP. AERÒBICA ALTA						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07:15	08:00	FARTLEK		CHALLENGE				07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA BAIXA					08:15	09:00
11:30	12:15							11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			CHALLENGE				14:15	15:00
14:30	15:15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA					14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			CHALLENGE				18:30	19:15
18:45	19:30		CAP. AERÒBICA BAIXA					18:45	19:30
19:00	19:45	FARTLEK						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		CAP. AERÒBICA BAIXA	CHALLENGE				19:45	20:30
20:00	20:45	FARTLEK						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00

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.	
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!	ESPORTIU RENDIMENT
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	