

**HORARIOS**

**PLANIFICACIÓN SESIONES CYCLING SEPTIEMBRE - Duet Fit Vía Augusta**



Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	Inici	Final
7.00	7.45					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		7.00	7.45
7.15	8.00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA				7.15	8.00
8.15	9.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			8.15	9.00
11.15	12.00						MUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15	FARTLEK				INTERVÀLCIA EXTENSIVA		14.30	15.15
14.45	15.30			CAP. AERÒBICA BAIXA				14.45	15.30
15.00	15.45				CAP. AERÒBICA ALTA			15.00	15.45
18.45	19.30			CAP. AERÒBICA BAIXA				18.45	19.30
19.00	19.45	FARTLEK						19.00	19.45
19.15	20.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00
19.30	20.15					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		19.30	20.15
20.00	20.45	FARTLEK						20.00	20.45
20.15	21.00		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA ALTA		7.00	7.45
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA				7.15	8.00
8.15	9.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			8.15	9.00
11.15	12.00						INTERVÀLCIA INTENSIVA	11.15	12.00
14.15	15.00		FARTLEK					14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA ALTA		14.30	15.15
14.45	15.30			MUNTANYA				14.45	15.30
15.00	15.45				CAP. AERÒBICA BAIXA			15.00	15.45
18.45	19.30			MUNTANYA				18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA ALTA						20.00	20.45
20.15	21.00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
20.30	21.15			MUNTANYA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA BAIXA		7.00	7.45
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA				7.15	8.00
8.15	9.00		MUNTANYA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	11.15	12.00
14.15	15.00		MUNTANYA					14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA				CAP. AERÒBICA BAIXA		14.30	15.15
14.45	15.30			CAP. AERÒBICA ALTA				14.45	15.30
15.00	15.45				FARTLEK			15.00	15.45
18.45	19.30			CAP. AERÒBICA ALTA				18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						19.00	19.45
19.15	20.00		MUNTANYA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA BAIXA		19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA BAIXA						20.00	20.45
20.15	21.00		MUNTANYA		FARTLEK			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA ALTA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
7.00	7.45					CHALLENGE		7.00	7.45
7.15	8.00	MUNTANYA		INTERVÀLCIA EXTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			8.15	9.00
11.15	12.00						MUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA					14.15	15.00
14.30	15.15	MUNTANYA				CHALLENGE		14.30	15.15
14.45	15.30			INTERVÀLCIA EXTENSIVA				14.45	15.30
15.00	15.45				CAP. AERÒBICA ALTA			15.00	15.45
18.45	19.30			INTERVÀLCIA EXTENSIVA				18.45	19.30
19.00	19.45	MUNTANYA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00
19.30	20.15					CHALLENGE		19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			20.15	21.00
20.30	21.15			INTERVÀLCIA EXTENSIVA				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 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" pedant, 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.	