



Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Final
07:15			FARTLEK		INTERVALICA EXTENSIVA		08:00
08:00	CAP. AERÒBICA ALTA						08:45
08:15		CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA			09:00
11:30						CAP. AERÒBICA ALTA	12:15
13:30			FARTLEK	MUNTANYA			14:15
14:15	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					15:00
14:30							15:15
18:00			FARTLEK				18:45
18:30		CAP. AERÒBICA BAIXA					19:15
18:45							19:30
19:00	CAP. AERÒBICA ALTA						19:45
19:15							20:00
19:30		CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK	MUNTANYA	INTERVALICA EXTENSIVA		20:15
19:45							20:30
20:00	CAP. AERÒBICA ALTA						20:45
20:15							21:00

Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Final
07:15	FARTLEK		RECUPERACIÓ		CAP. AERÒBICA ALTA		08:00
08:00							08:45
08:15		MUNTANYA		INTERVALICA INTENSIVA			09:00
11:30						FARTLEK	12:15
13:30							14:15
14:15		MUNTANYA	RECUPERACIÓ	INTERVALICA INTENSIVA			15:00
14:30	FARTLEK						15:15
18:00							18:45
18:30			RECUPERACIÓ				19:15
18:45		MUNTANYA					19:30
19:00	FARTLEK						19:45
19:15							20:00
19:30							20:15
19:45		MUNTANYA	RECUPERACIÓ	INTERVALICA INTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA		20:30
20:00	FARTLEK						20:45
20:15							21:00

Final	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Final
07:15	CAP. AERÒBICA BAIXA		MUNTANYA		FARTLEK		08:00
08:00							08:45
08:15		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA			09:00
11:30						CAP. AERÒBICA ALTA	12:15
13:30							14:15
14:15		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			15:00
14:30	CAP. AERÒBICA BAIXA						15:15
18:00							18:45
18:30			MUNTANYA				19:15
18:45		CAP. AERÒBICA ALTA					19:30
19:00	CAP. AERÒBICA BAIXA						19:45
19:15							20:00
19:30							20:15
19:45		CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA	FARTLEK		20:30
20:00	CAP. AERÒBICA BAIXA						20:45
20:15							21:00

Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	Final
07:15	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		CAP. AERÒBICA BAIXA		08:00
08:00							08:45
08:15		INTERVALICA EXTENSIVA		FARTLEK			09:00
11:30						MUNTANYA	12:15
13:30							14:15
14:15		INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			15:00
14:30	MUNTANYA						15:15
18:00							18:45
18:30			CAP. AERÒBICA ALTA				19:15
18:45		INTERVALICA EXTENSIVA					19:30
19:00	MUNTANYA						19:45
19:15							20:00
19:30							20:15
19:45		INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		20:30
20:00	MUNTANYA						20:45
20:15							21:00

Final	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Final
07:15	CAP. AERÒBICA ALTA						08:00
08:00							08:45
08:15		CHALLENGE					09:00
11:30							12:15
13:30							14:15
14:15		CHALLENGE					15:00
14:30	CAP. AERÒBICA ALTA						15:15
18:00							18:45
18:30							19:15
18:45		CHALLENGE					19:30
19:00	CAP. AERÒBICA ALTA						19:45
19:15							20:00
19:30							20:15
19:45		CHALLENGE					20:30
20:00	CAP. AERÒBICA ALTA						20:45
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!	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.	