



Inici	Final	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06	DISSABTE 07	Inici	Final
07:15	08:00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		FARTLEK		INTERVALICA EXTENSIVA			08:15	09:00
11:30	12:15						MUNTANYA	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALICA EXTENSIVA			14:15	15:00
14:30	15:15	MUNTANYA				CAP. AERÒBICA ALTA		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			CAP. AERÒBICA BAIXA				18:30	19:15
18:45	19:30		FARTLEK					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							19:30	20:15
19:45	20:30		FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA		19:45	20:30
20:00	20:45	MUNTANYA						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13	DISSABTE 14	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		INTERVALICA INTENSIVA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA ALTA		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		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA BAIXA				INTERVALICA INTENSIVA		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			FARTLEK				18:30	19:15
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							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA	INTERVALICA INTENSIVA		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 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20	DISSABTE 21	Inici	Final
07:15	08:00	INTERVALICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		MUNTANYA		RECUPERACIÓ			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		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	RECUPERACIÓ			14:15	15:00
14:30	15:15	INTERVALICA EXTENSIVA				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		MUNTANYA					18:45	19:30
19:00	19:45	INTERVALICA EXTENSIVA						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA	RECUPERACIÓ	MUNTANYA		19:45	20:30
20:00	20:45	INTERVALICA EXTENSIVA						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVALICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA			08:15	09:00
11:30	12:15						MUNTANYA	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00		CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA ALTA				CAP. AERÒBICA BAIXA		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			INTERVALICA EXTENSIVA				18:30	19:15
18:45	19:30		CAP. AERÒBICA BAIXA					18:45	19:30
19:00	19:45	CAP. AERÒBICA ALTA						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	INTERVALICA EXTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA		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 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07:15	08:00	CHALLENGE						07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00							08:15	09:00
11:30	12:15							11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00							14:15	15:00
14:30	15:15	CHALLENGE						14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15							18:30	19:15
18:45	19:30							18:45	19:30
19:00	19:45	CHALLENGE						19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30							19:45	20:30
20:00	20:45	CHALLENGE						20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00

DENOMINACIÓ	INTENSITAT CARDIACA	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
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.	