

HORARIOS

PLANIFICACIÓN SESIONES CYCLING JUNIO - Duet Fit Vía Augusta



Inici	Final						DISSABTE 1	Inici	Final
7.00	7.45							7.00	7.45
7.15	8.00							7.15	8.00
8.15	9.00							8.15	9.00
11.15	12.00						FARTLEK	11.15	12.00
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15							14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
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
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7	DISSABTE 8	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA ALTA		7.00	7.45
7.15	8.00	INTERVÀLICA INTENSIVA		CHALLENGE				7.15	8.00
8.15	9.00		FARTLEK		MUNTANYA			8.15	9.00
11.15	12.00						INTERVÀLICA EXTENSIVA	11.15	12.00
14.15	15.00		FARTLEK	CHALLENGE				14.15	15.00
14.30	15.15	INTERVÀLICA INTENSIVA			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA ALTA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			CHALLENGE				18.45	19.30
19.00	19.45	INTERVÀLICA INTENSIVA						19.00	19.45
19.15	20.00		FARTLEK		MUNTANYA			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		19.30	20.15
20.00	20.45	INTERVÀLICA INTENSIVA						20.00	20.45
20.15	21.00		FARTLEK		MUNTANYA			20.15	21.00
20.30	21.15			CHALLENGE				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
7.00	7.45					FARTLEK		7.00	7.45
7.15	8.00			CAP. AERÒBICA ALTA				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		INTERVÀLICA EXTENSIVA			8.15	9.00
11.15	12.00						MUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLICA INTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA				14.15	15.00
14.30	15.15				INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			CAP. AERÒBICA ALTA				18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		INTERVÀLICA EXTENSIVA			19.15	20.00
19.30	20.15					FARTLEK		19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		INTERVÀLICA EXTENSIVA			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA ALTA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
7.00	7.45					MUNTANYA		7.00	7.45
7.15	8.00	CHALLENGE		INTERVÀLICA INTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA INTENSIVA				14.15	15.00
14.30	15.15	CHALLENGE			FARTLEK	MUNTANYA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			INTERVÀLICA INTENSIVA				18.45	19.30
19.00	19.45	CHALLENGE						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					MUNTANYA		19.30	20.15
20.00	20.45	CHALLENGE						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			20.15	21.00
20.30	21.15			INTERVÀLICA INTENSIVA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
7.00	7.45					INTERVÀLICA EXTENSIVA		7.00	7.45
7.15	8.00	MUNTANYA		FARTLEK				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA INTENSIVA			8.15	9.00
11.15	12.00						FARTLEK	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK				14.15	15.00
14.30	15.15	MUNTANYA			INTERVÀLICA INTENSIVA	INTERVÀLICA EXTENSIVA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			FARTLEK				18.45	19.30
19.00	19.45	MUNTANYA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA INTENSIVA			19.15	20.00
19.30	20.15					INTERVÀLICA EXTENSIVA		19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA INTENSIVA			20.15	21.00
20.30	21.15			FARTLEK				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.	

