

PLANIFICACIÓ SESIONES CYCLING MARZO - Duet Fit Vía Augusta



| HORARIOS | | | | | | DIVENDRES 1 | DISSABTE 2 | Inici | Final |
|----------|-------|--|--|--|--|-------------|------------|-------|-------|
| 7.00 | 7.45 | | | | | FARTLEK | | 7.00 | 7.45 |
| 7.15 | 8.00 | | | | | | | 7.15 | 8.00 |
| 8.15 | 9.00 | | | | | | | 8.15 | 9.00 |
| 11.15 | 12.00 | | | | | | CHALLENGE | 11.15 | 12.00 |
| 14.15 | 15.00 | | | | | | | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 | | | | | 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 | | | | | | | 18.45 | 19.30 |
| 19.00 | 19.45 | | | | | | | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | | | | | | | 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 | | | | | | | 20.15 | 21.00 |
| 20.30 | 21.15 | | | | | | | 20.30 | 21.15 |

| Inici | Final | DILLUNS 4 | DIMARTS 5 | DIMECRES 6 | DIJOURS 7 | DIVENDRES 8 | DISSABTE 9 | Inici | Final |
|-------|-------|---------------------|-----------------------|------------|-----------------------|--------------------|------------|-------|-------|
| 7.00 | 7.45 | | | | | CAP. AERÒBICA ALTA | | 7.00 | 7.45 |
| 7.15 | 8.00 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | MUNTANYA | | | | 7.15 | 8.00 |
| 8.15 | 9.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | 8.15 | 9.00 |
| 11.15 | 12.00 | | | | | | FARTLEK | 11.15 | 12.00 |
| 14.15 | 15.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | MUNTANYA | | | | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | INTERVÀLICA INTENSIVA | 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 | | | MUNTANYA | | | | 18.45 | 19.30 |
| 19.00 | 19.45 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | | | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | 19.15 | 20.00 |
| 19.30 | 20.15 | | | | | CAP. AERÒBICA ALTA | | 19.30 | 20.15 |
| 20.00 | 20.45 | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | | | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | 20.15 | 21.00 |
| 20.30 | 21.15 | | | MUNTANYA | | | | 20.30 | 21.15 |

| Inici | Final | DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOURS 14 | DIVENDRES 15 | DISSABTE 16 | Inici | Final |
|-------|-------|------------|------------|---------------------|--------------------|-----------------------|-------------|-------|-------|
| 7.00 | 7.45 | | | | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | 7.00 | 7.45 |
| 7.15 | 8.00 | FARTLEK | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | 7.15 | 8.00 |
| 8.15 | 9.00 | | CHALLENGE | | CAP. AERÒBICA ALTA | | | 8.15 | 9.00 |
| 11.15 | 12.00 | | | | | | MUNTANYA | 11.15 | 12.00 |
| 14.15 | 15.00 | | CHALLENGE | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 | FARTLEK | | | CAP. AERÒBICA ALTA | 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 | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | 18.45 | 19.30 |
| 19.00 | 19.45 | FARTLEK | | | | | | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | | CHALLENGE | | CAP. AERÒBICA ALTA | | | 19.15 | 20.00 |
| 19.30 | 20.15 | | | | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | 19.30 | 20.15 |
| 20.00 | 20.45 | FARTLEK | | | | | | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 | | CHALLENGE | | CAP. AERÒBICA ALTA | | | 20.15 | 21.00 |
| 20.30 | 21.15 | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | | 20.30 | 21.15 |

| Inici | Final | DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOURS 21 | DIVENDRES 22 | DISSABTE 23 | Inici | Final |
|-------|-------|--------------------|-----------------------|-----------------------|------------|--------------|-------------|-------|-------|
| 7.00 | 7.45 | | | | | MUNTANYA | | 7.00 | 7.45 |
| 7.15 | 8.00 | CAP. AERÒBICA ALTA | | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | | 7.15 | 8.00 |
| 8.15 | 9.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | FARTLEK | | | 8.15 | 9.00 |
| 11.15 | 12.00 | | | | | | CHALLENGE | 11.15 | 12.00 |
| 14.15 | 15.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 | CAP. AERÒBICA ALTA | | | 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 | CAP. AERÒBICA ALTA | | | | | | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | FARTLEK | | | 19.15 | 20.00 |
| 19.30 | 20.15 | | | | | MUNTANYA | | 19.30 | 20.15 |
| 20.00 | 20.45 | CAP. AERÒBICA ALTA | | | | | | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | FARTLEK | | | 20.15 | 21.00 |
| 20.30 | 21.15 | | | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | | 20.30 | 21.15 |

| Inici | Final | DILLUNS 25 | DIMARTS 26 | DIMECRES 27 | DIJOURS 28 | DIVENDRES 29 | DISSABTE 30 | Inici | Final |
|-------|-------|-----------------------|--------------------|-------------|---------------------|-----------------------|-------------|-------|-------|
| 7.00 | 7.45 | | | | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | 7.00 | 7.45 |
| 7.15 | 8.00 | INTERVÀLICA INTENSIVA | | CHALLENGE | | | | 7.15 | 8.00 |
| 8.15 | 9.00 | | CAP. AERÒBICA ALTA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | 8.15 | 9.00 |
| 11.15 | 12.00 | | | | | | FARTLEK | 11.15 | 12.00 |
| 14.15 | 15.00 | | CAP. AERÒBICA ALTA | CHALLENGE | | | | 14.15 | 15.00 |
| 14.30 | 15.15 | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | CAP. AERÒBICA BAIXA | 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 | | | CHALLENGE | | | | 18.45 | 19.30 |
| 19.00 | 19.45 | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | | | | 19.00 | 19.45 |
| 19.15 | 20.00 | | CAP. AERÒBICA ALTA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | 19.15 | 20.00 |
| 19.30 | 20.15 | | | | | INTERVÀLICA EXTENSIVA | | 19.30 | 20.15 |
| 20.00 | 20.45 | INTERVÀLICA INTENSIVA | | | | | | 20.00 | 20.45 |
| 20.15 | 21.00 | | CAP. AERÒBICA ALTA | | CAP. AERÒBICA BAIXA | | | 20.15 | 21.00 |
| 20.30 | 21.15 | | | CHALLENGE | | | | 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% | Més 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 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. | |