



HORARIOS

PLANIFICACIÓ SESIONES CYCLING ABRIL - Duet Fit Vía Augusta

Inici	Final	DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	DISSABTE 6	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA BAIXA		7.00	7.45
7.15	8.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLICA INTENSIVA	CAP. AERÒBICA ALTA				14.15	15.00
14.30	15.15	MUNTANYA			FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA		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	MUNTANYA						19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA BAIXA		19.30	20.15
20.00	20.45	MUNTANYA						20.00	20.45
20.15	21.00		INTERVÀLICA INTENSIVA		FARTLEK			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA ALTA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12	DISSABTE 13	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA ALTA		7.00	7.45
7.15	8.00	FARTLEK		MUNTANYA				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLICA EXTENSIVA		INTERVÀLICA INTENSIVA			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLICA EXTENSIVA	MUNTANYA				14.15	15.00
14.30	15.15	FARTLEK			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	FARTLEK						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	FARTLEK						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 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19	DISSABTE 20	Inici	Final
7.00	7.45							7.00	7.45
7.15	8.00	INTERVÀLICA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CHALLENGE			8.15	9.00
11.15	12.00						INTERVÀLICA INTENSIVA	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA				14.15	15.00
14.30	15.15	INTERVÀLICA EXTENSIVA			CHALLENGE			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	INTERVÀLICA EXTENSIVA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CHALLENGE			19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45	INTERVÀLICA EXTENSIVA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA		CHALLENGE			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26	DISSABTE 27	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA ALTA		7.00	7.45
7.15	8.00			INTERVÀLICA INTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						MUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA INTENSIVA				14.15	15.00
14.30	15.15				FARTLEK	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			INTERVÀLICA INTENSIVA				18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					CAP. AERÒBICA ALTA		19.30	20.15
20.00	20.45							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 29	DIMARTS 30					Inici	Final
7.00	7.45							7.00	7.45
7.15	8.00	INTERVÀLICA INTENSIVA						7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA					8.15	9.00
11.15	12.00							11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA					14.15	15.00
14.30	15.15	INTERVÀLICA INTENSIVA						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	INTERVÀLICA INTENSIVA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA					19.15	20.00
19.30	20.15							19.30	20.15
20.00	20.45	INTERVÀLICA INTENSIVA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA					20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15

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/glicúids i el canvi de vies energètiques. La millor sessió per fer un entrenament cardíac global.	
CAP. AERÒBICA ALTA	75-85%	Millorar el metabolisme dels glicúids 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 què 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 Polència 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 ESPORTIU
CHALLENGE	+ DEL 80%	Millorar la capacitat d'Alt Rendiment. Només per dies molt especials i com a premi per tot l'entrenament fet abans.	