

Inici	Final	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	DISSABTE 08	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERVÀLICA EXTENSIVA		07.15	08.00
08.00	08.45		FARTLEK					08.00	08.45
08.15	09.00				CAP. AERÒBICA ALTA			08.15	09.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	11.15	12.00
13.30	14.15			CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			13.30	14.15
14.15	15.00							14.15	15.00
14.30	15.15	MUNTANYA	FARTLEK					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	MUNTANYA	FARTLEK					18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00					INTERVÀLICA EXTENSIVA		19.15	20.00
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
19.45	20.30	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				19.45	20.30
20.00	20.45		FARTLEK					20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	DISSABTE 15	Inici	Final
07.15	08.00	FARTLEK		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA ALTA					08.00	08.45
08.15	09.00				CAP. AERÒBICA BAIXA			08.15	09.00
11.15	12.00						MUNTANYA	11.15	12.00
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14.15	15.00
14.30	15.15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA					14.30	15.15
18.00	18.45							18.00	18.45
18.30	19.15			MUNTANYA				18.30	19.15
18.45	19.30	FARTLEK	CAP. AERÒBICA ALTA					18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00					CAP. AERÒBICA ALTA		19.15	20.00
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA BAIXA			19.30	20.15
19.45	20.30	FARTLEK		MUNTANYA				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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	DISSABTE 22	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA		RECUPERACIÓ		07.15	08.00
08.00	08.45		INTERVÀLICA INTENSIVA					08.00	08.45
08.15	09.00				MUNTANYA			08.15	09.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	11.15	12.00
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA ALTA	MUNTANYA			14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA INTENSIVA					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	CAP. AERÒBICA BAIXA	INTERVÀLICA INTENSIVA					18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00					RECUPERACIÓ		19.15	20.00
19.30	20.15				MUNTANYA			19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA BAIXA		CAP. AERÒBICA ALTA				19.45	20.30
20.00	20.45		INTERVÀLICA INTENSIVA					20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	DISSABTE 29	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA EXTENSIVA		FARTLEK		07.15	08.00
08.00	08.45		CAP. AERÒBICA BAIXA					08.00	08.45
08.15	09.00				CAP. AERÒBICA ALTA			08.15	09.00
11.15	12.00						INTERVÀLICA INTENSIVA	11.15	12.00
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00			INTERVÀLICA 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			INTERVÀLICA EXTENSIVA				18.30	19.15
18.45	19.30	CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA					18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00					FARTLEK		19.15	20.00
19.30	20.15				CAP. AERÒBICA ALTA			19.30	20.15
19.45	20.30	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA EXTENSIVA				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 31	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
11.15	12.00							11.15	12.00
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	CHALLENGE						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
19.45	20.30	CHALLENGE						19.45	20.30
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00							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.	ESPORTIU 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.	