

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03	DISSABTE 04	Inici	Final
07:15	08:00					CAP. AERÒBICA BAIXA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00				CAP. AERÒBICA ALTA			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				CAP. AERÒBICA ALTA			14:15	15:00
14:30	15:15					CAP. AERÒBICA BAIXA		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							19:00	19:45
19:15	20:00							19:15	20:00
19:30	20:15					CAP. AERÒBICA BAIXA		19:30	20:15
19:45	20:30				CAP. AERÒBICA ALTA			19:45	20:30
20:00	20:45							20:00	20:45
20:15	21:00							20:15	21:00
Inici	Final	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA ALTA		MUNTANYA		INTERVÀLICA INTENSIVA		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		FARTLEK		CAP. AERÒBICA BAIXA			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			MUNTANYA	CAP. AERÒBICA BAIXA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK			INTERVÀLICA INTENSIVA		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					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					INTERVÀLICA INTENSIVA		19:30	20:15
19:45	20:30		FARTLEK	MUNTANYA	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 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	Inici	Final
07:15	08:00	CAP. AERÒBICA BAIXA		FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA		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 BAIXA	11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			FARTLEK	MUNTANYA			14:15	15:00
14:30	15:15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA			CAP. AERÒBICA ALTA		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					CAP. AERÒBICA ALTA		19:30	20:15
19:45	20:30		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK	MUNTANYA			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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	Inici	Final
07:15	08:00	MUNTANYA		RECUPERACIÓ		FARTLEK		07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		INTERVÀLICA EXTENSIVA		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			RECUPERACIÓ	CAP. AERÒBICA ALTA			14:15	15:00
14:30	15:15	MUNTANYA	INTERVÀLICA EXTENSIVA			FARTLEK		14:30	15:15
18:00	18:45							18:00	18:45
18:30	19:15			RECUPERACIÓ				18:30	19:15
18:45	19:30		INTERVÀLICA EXTENSIVA					18:45	19:30
19:00	19:45	MUNTANYA						19:00	19:45
19:15	20:00					FARTLEK		19:15	20:00
19:30	20:15							19:30	20:15
19:45	20:30		INTERVÀLICA EXTENSIVA	RECUPERACIÓ	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 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07:15	08:00	FARTLEK		CAP. AERÒBICA ALTA				07:15	08:00
08:00	08:45							08:00	08:45
08:15	09:00		CAP. AERÒBICA BAIXA		CHALLENGE			08:15	09:00
11:30	12:15							11:30	12:15
13:30	14:15							13:30	14:15
14:15	15:00			CAP. AERÒBICA ALTA	CHALLENGE			14:15	15:00
14:30	15:15	FARTLEK	CAP. AERÒBICA BAIXA					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					18:45	19:30
19:00	19:45	FARTLEK						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	CAP. AERÒBICA ALTA	CHALLENGE			19:45	20:30
20:00	20:45	FARTLEK						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.	
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.	ESPORTIU RENDIMENT