

Inici	Final	DILLUNS 31	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04	DISSABTE 05	Inici	Final
07.15	08.00	CHALLENGE		MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA BAIXA	11.15	12.00
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00			MUNTANYA	INTERVÀLICA EXTENSIVA			14.15	15.00
14.30	15.15	CHALLENGE	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	CHALLENGE		MUNTANYA	INTERVÀLICA EXTENSIVA			19.30	20.15
19.45	20.30							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 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	Inici	Final
07.15	08.00	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLICA INTENSIVA		07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00							08.15	09.00
11.15	12.00						INTERVÀLICA EXTENSIVA	11.15	12.00
13.30	14.15							13.30	14.15
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			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							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	MUNTANYA		CAP. AERÒBICA ALTA	CAP. AERÒBICA BAIXA			19.30	20.15
19.45	20.30							19.45	20.30
20.00	20.45		FARTLEK					20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA ALTA		FARTLEK		RECUPERACIÓ		07.15	08.00
08.00	08.45							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			FARTLEK	MUNTANYA			14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA						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 ALTA		FARTLEK	MUNTANYA			19.30	20.15
19.45	20.30							19.45	20.30
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00							20.15	21.00
Inici	Final	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	Inici	Final
07.15	08.00	CAP. AERÒBICA BAIXA		INTERVÀLICA EXTENSIVA		MUNTANYA		07.15	08.00
08.00	08.45							08.00	08.45
08.15	09.00							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	FARTLEK			14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA BAIXA	CAP. AERÒBICA ALTA					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		INTERVÀLICA EXTENSIVA	FARTLEK			19.30	20.15
19.45	20.30							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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	Inici	Final
07.15	08.00							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							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							19.30	20.15
19.45	20.30							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.	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.	