

HORARIOS

PLANIFICACIÓN SESIONES CYCLING MAYO - Duet Fit Vía Augusta



Inici	Final			DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4	Inici	Final
7.00	7.45					INTERVÀLCIA INTENSIVA		7.00	7.45
7.15	8.00			CAP. AERÒBICA BAIXA				7.15	8.00
8.15	9.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			8.15	9.00
11.15	12.00						CAP. AERÒBICA ALTA	11.15	12.00
14.15	15.00			CAP. AERÒBICA BAIXA				14.15	15.00
14.30	15.15				INTERVÀLCIA EXTENSIVA	INTERVÀLCIA 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			CAP. AERÒBICA BAIXA				18.45	19.30
19.00	19.45							19.00	19.45
19.15	20.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			19.15	20.00
19.30	20.15					INTERVÀLCIA INTENSIVA		19.30	20.15
20.00	20.45							20.00	20.45
20.15	21.00				INTERVÀLCIA EXTENSIVA			20.15	21.00
20.30	21.15			CAP. AERÒBICA BAIXA				20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DISSABTE 11	Inici	Final
7.00	7.45					CAP. AERÒBICA ALTA		7.00	7.45
7.15	8.00	FARTLEK		CHALLENGE				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA			8.15	9.00
11.15	12.00						HUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA	CHALLENGE				14.15	15.00
14.30	15.15	FARTLEK			CAP. AERÒBICA BAIXA	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			CHALLENGE				18.45	19.30
19.00	19.45	FARTLEK						19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA		CAP. AERÒBICA BAIXA			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		INTERVÀLCIA EXTENSIVA	CHALLENGE	CAP. AERÒBICA BAIXA			20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DISSABTE 18	Inici	Final
7.00	7.45					FARTLEK		7.00	7.45
7.15	8.00	HUNTANYA		CAP. AERÒBICA BAIXA				7.15	8.00
8.15	9.00		CHALLENGE		CAP. AERÒBICA ALTA			8.15	9.00
11.15	12.00						HUNTANYA	11.15	12.00
14.15	15.00		CHALLENGE	CAP. AERÒBICA BAIXA				14.15	15.00
14.30	15.15	HUNTANYA			CAP. AERÒBICA ALTA	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			CAP. AERÒBICA BAIXA				18.45	19.30
19.00	19.45	HUNTANYA						19.00	19.45
19.15	20.00		CHALLENGE		CAP. AERÒBICA ALTA			19.15	20.00
19.30	20.15					FARTLEK		19.30	20.15
20.00	20.45	HUNTANYA						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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DISSABTE 25	Inici	Final
7.00	7.45					HUNTANYA		7.00	7.45
7.15	8.00	CAP. AERÒBICA ALTA		INTERVÀLCIA INTENSIVA				7.15	8.00
8.15	9.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA		FARTLEK			8.15	9.00
11.15	12.00						CHALLENGE	11.15	12.00
14.15	15.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA	INTERVÀLCIA INTENSIVA				14.15	15.00
14.30	15.15	CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK	HUNTANYA		14.30	15.15
14.45	15.30							14.45	15.30
15.00	15.45							15.00	15.45
18.45	19.30			INTERVÀLCIA INTENSIVA				18.45	19.30
19.00	19.45	CAP. AERÒBICA ALTA						19.00	19.45
19.15	20.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA		FARTLEK			19.15	20.00
19.30	20.15					HUNTANYA		19.30	20.15
20.00	20.45	CAP. AERÒBICA ALTA			FARTLEK			20.00	20.45
20.15	21.00		INTERVÀLCIA EXTENSIVA	INTERVÀLCIA INTENSIVA				20.15	21.00
20.30	21.15							20.30	21.15
Inici	Final	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31		Inici	Final
7.00	7.45					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		7.00	7.45
7.15	8.00	INTERVÀLCIA INTENSIVA		FARTLEK				7.15	8.00
8.15	9.00		CAP. AERÒBICA ALTA		HUNTANYA			8.15	9.00
11.15	12.00							11.15	12.00
14.15	15.00		CAP. AERÒBICA ALTA	FARTLEK				14.15	15.00
14.30	15.15	INTERVÀLCIA INTENSIVA			HUNTANYA	INTERVÀLCIA 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			FARTLEK				18.45	19.30
19.00	19.45	INTERVÀLCIA INTENSIVA						19.00	19.45
19.15	20.00		CAP. AERÒBICA ALTA		HUNTANYA			19.15	20.00
19.30	20.15					INTERVÀLCIA EXTENSIVA		19.30	20.15
20.00	20.45	INTERVÀLCIA INTENSIVA						20.00	20.45
20.15	21.00		CAP. AERÒBICA ALTA		HUNTANYA			20.15	21.00
20.30	21.15			FARTLEK				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%	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.	

